Aprende a
RESPIRAR

HILTRUD LODES

La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón

LOS LIBROS DE
integral

Aprende a

RESPIRAR

La guía más eficaz
para vivir a pleno pulmón

HILTRUD LODES

LOS LIBROS DE
integral

Título original: *«Atmerichtig. Der Shlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit»*. Publicado por F. Ehrenwirth, Munich.
Traducción de Marcos Sarmiento. Corrección: Agustí Blasi.

Colección «Los Libros de Integral», n.º 23.
«Aprende a Respirar».
© 1977 by Hiltrud Lodes.
© 1990 by Integral (Oasis, S.L.). P.º Maragall, 371. 08032 Barcelona.
Portada: Joe Ovies. *Diseño colección:* Franc Vall Soler.
Maqueta: Montse Vilarnau. *Fotocomposición:* Amparo Campos.
ISBN: 84-7871.012.4 - D. Legal: B-354-1990.
Impreso por Imprimeix, S. Coop. Badalona (Barcelona).

Índice

Prólogo 9

Consideraciones preliminares 11

La respiración es la vida 13
La respiración ayer y hoy 15
¿Cómo se respira bien? 16
En busca de la buena respiración 17
Cómo realizar los ejercicios 19

El proceso de la respiración 21
Los órganos respiratorios 21
El proceso respiratorio 23

Respirar y relajarse 33
Experimentar, observar y dejar hacer 33
Ejercicios para experimentar, observar y dejar hacer a la respiración, 34.
Sosegarse y relajarse 38
Ejercicios para calmarse y relajarse, 40. Por qué es tan importante la relajación de la cabeza, 42. Ejercicios para relajar la cabeza y la nuca, 45. Ejercicios para relajar la cara, las mejillas y los labios, 48. Ejercicios para relajar la lengua, 51. Ejercicios para relajar los ojos, 55. Ejercicios para relajar las orejas, 58.

La respiración nasal y los impulsos respiratorios naturales 61
¿Por qué es tan importante la respiración por la nariz? 61
Ejercicios para estimular la respiración nasal, 63. Limpiar la nariz con agua o rapé, 67. Limpiar la nariz según el método «sin pañuelo», 68. «Reflejoterapia nasal», sustancias aromáticas y aceites volátiles, 69.

Impulsos respiratorios naturales 70

Bostezar, 71. Ejercicios para bostezar, 71. Suspirar y gemir, 75. Ejercicios para suspirar y gemir, 75. Reír y llorar, 76. Estornudar y toser, 77. Cantar, hablar, gritar, soplar, silbar, 78.

Moverse y ponerse derecho 79

Respirar y moverse 79

Ejercicios para moverse hasta quedar sin aliento, 80. Ejercicios para estimular la respiración, 82. Movimientos de las articulaciones, 83. Ejercicios para aflojar pies y manos, 85. Flexión y extensión de pies y manos, 85. Hacer la bicicleta con variantes, 86. Ejercicios de balanceo con las articulaciones, 87. Seguir al compañero con las manos y los pies, 88. Que fluya el aliento hasta las manos, 89. Que el aliento llegue hasta las puntas de los pies, 93.

Respirar y ponerse derecho 96

Hallar el centro propio de gravedad, 98. Ejercicios de balanceos, caídas y movimientos de péndulo, 99. Ejercicios para ponerse derecho, 105.

El propio ritmo respiratorio 109

El ritmo respiratorio natural 109

Ejercicios de ritmo respiratorio, 111. Ejercicios para abrir e inspirar; cerrar e espirar, 114.

Espiración profunda 115

Ejercicios de espiración, 117. La respiración vocálica, 119. La respiración consonántica, 120. Ideas que se pueden asociar con la espiración (ejercicios), 123.

Concédase una pausa respiratoria 123

Ejercicios para el intervalo respiratorio natural, 124. La retención involuntaria de la respiración, 125.

Inspirar sólo «lo que haga un dedal» 126

Ejercicios para la yema de los dedos, 127. Ejercicios para respirar a través de determinados puntos de presión en los pies, 130. Ejercicios e ideas que pueden asociarse con la inspiración y espiración, 131.

Respiración y comunicación 133

La respiración une al cuerpo con el espíritu 133

Respiración a través del contacto, 135.

Recomendaciones finales 141

Bibliografía 143

«Este es el proceso del aliento al respirar: primero se toma el aire y se recoge el aliento. Luego éste se expande. Al expandirse desciende y se serena. Una vez sosegado se afirma. Tras haberse afirmado comienza a germinar. Una vez germinado crece, y cuando ha crecido hay que devolverlo. De vuelta, alcanza la cima. Allí, en lo más alto, presiona hacia arriba; allá, en el fondo, presiona hacia abajo. Quien de este modo proceda, vivirá; quien haga lo contrario, morirá.»

(Tomado de una inscripción del siglo VI a.C., realizada sobre 12 piezas de jade, según cita del Wilhelm Helmut: Inscripción Chou sobre técnica respiratoria. Cita de Needham, op. cit. vol. II, pág. 143.)

Aclaración al lector

En los títulos de los ejercicios que se proponen en esta obra se incluye una sencilla clave gráfica para diferenciar los que se realizan individualmente, en pareja o en grupo. Es la siguiente:

- • = Ejercicio individual.
- •• = Ejercicio en pareja.
- ••• = Ejercicio en grupo.

Aclaración al lector

En los títulos de los ejercicios que se proponen en esta obra se incluye una sencilla clave gráfica para diferenciar los que se realizan individualmente, en pareja o en grupo. Es la siguiente:

- • = Ejercicio individual.
- •• = Ejercicio en pareja.
- ••• = Ejercicio en grupo.

Prólogo

Vivimos en una época de actividad febril en la que la respiración del hombre moderno —reflejo de esta situación— se desarrolla de forma arrítmica y sin pausas.

La publicación de un libro como éste antes de la primera guerra mundial probablemente hubiese tenido poco sentido. Hasta entonces la Humanidad vivía de forma estable y segura, tanto interior como exteriormente, al ritmo de la naturaleza. No existía la necesidad de realizar ejercicios de terapia y práctica respiratorias.

La práctica y terapia respiratorias tienen su origen en las culturas del Lejano Oriente: India, China y Japón.

El primer congreso internacional sobre respiración se celebró en Freudenstadt, hace aproximadamente 25 años. Podemos considerarlo como el renacimiento de una antiquísima herencia que, a partir de ese momento, y debido al cambio producido en la vida moderna, vuelve a tener vigencia. En adelante, el tema de la respiración experimenta un enorme impulso, extendiéndose a numerosos sectores, al tiempo que el interés por las prácticas respiratorias y sus posibilidades terapéuticas y educativas ha ido en constante aumento. Resultado de la «publicidad» que se le ha dado a este tema es la invasión de publicaciones al respecto que ha experimentado el mercado en los últimos años. Así, podría parecer superfluo añadir una obra más a la ya nutrida literatura existente. Sin embargo, el libro de la Sra. Hiltrud Lodes supone, sin lugar a dudas, un enriquecimiento de lo que se ha publicado hasta la fecha. En primer lugar, ofrece una visión breve pero global de la anatomía y fisiología de la función respiratoria. Seguidamente expone una amplia selección de ejercicios respiratorios, bien agrupados, de probada eficacia. Las sencillas pero expresivas ilus-

traciones que acompañan al texto facilitan la comprensión del mismo. Deseo expreso de la autora ha sido renunciar a lo superfluo limitándose, por tanto, a lo esencial y, de este modo, facilitar la labor del lector. Los ejercicios, concisos y gráficos a la vez que descritos con un estilo sencillo, invitan e incitan a su realización inmediata. Es evidente que la Sra. Lodes, al ser profesora de Educación Física y estar familiarizada con el movimiento y sus funciones, dispone de conocimientos, no sólo teóricos sino también prácticos, adquiridos por las exigencias de la profesión. Así pues, esta publicación supondrá, con toda seguridad, un valioso enriquecimiento para cualquier persona aficionada pero también, indudablemente, para profesores de deportes, fisioterapeutas, médicos y educadores. El objetivo prioritario de este libro es ofrecer, a cada cual según sus necesidades, una serie de ejercicios que resulten positivos para cada uno en particular, al tiempo que les estimule física y psíquicamente. Asimismo, merece destacar el hecho de que la autora se limita a presentar ejercicios que —a diferencia de ciertos ejercicios de yoga difíciles de «digerir»— están exentos del riesgo de posibles lesiones. Sólo nos resta desearle a esta excelente obra un buen comienzo y una amplia difusión.

Dr. K.O. Kuppe
Bad Wörishofen, 4 de julio de 1977.

Consideraciones preliminares

He escrito este libro para el público en general, pero lo dedico muy especialmente a mis alumnos y a los participantes en mis cursos y seminarios. Con él pretendo informar sobre los requisitos básicos de la respiración adecuada y dar orientaciones para conseguirla. Advierto en él, asimismo, sobre el peligro que se corre al llevar a cabo una práctica respiratoria precipitada y demasiado intensa, sin la guía y supervisión de un especialista.

La práctica respiratoria bien aplicada conduce a un equilibrio físico y mental, a la vez que resulta una excelente terapia para combatir numerosos trastornos producidos por estados de tensión física y anímica. De igual modo, ayuda a corregir alteraciones en los órganos respiratorios del sistema cardiovascular, del tracto gastrointestinal, e incluso trastornos producidos en el habla.

Los ejercicios que expongo en este libro los he ido aprendiendo en numerosos cursos y seminarios de perfeccionamiento en el ámbito de la terapia respiratoria, de la relajación y del movimiento. Algunos son de mi propia cosecha.

Desde 1967 he experimentado con muchos ejercicios, seleccionando aquellos que me parecían más interesantes. He adquirido mi experiencia impartiendo cursos y seminarios en varias universidades populares de la ciudad de Munich y sus alrededores, en cursos privados, en mis clases en un centro de bachillerato, con alumnos que voluntariamente elegían la asignatura de Educación Física.

Vaya mi agradecimiento para todas aquellas personas que me transmitieron sus conocimientos durante el período de mi formación y perfeccionamiento y, por supuesto, para mis alumnos y asistentes a mis seminarios que me han supuesto un valiosísimo estímulo.

La respiración es la vida

«El aliento es el enlace común entre todos los seres vivientes.»
Proverbio chino

¿Sabía usted que el aliento es el medio vital y de comunicación más importante del que disponemos? Al inspirar tomamos de aquello que nos rodea, y al espirar devolvemos lo que hay dentro de nosotros. La respiración, por tanto, establece la conexión entre nosotros y nuestro entorno. Respirar es dar y tomar; es un intercambio entre el interior y el exterior, indispensable para la vida. Cuando esta relación de intercambio se ve alterada, surge en el hombre un estado de desequilibrio.

La vida comienza con el primer respiro del recién nacido y acaba con la exhalación del último suspiro. Durante el tiempo que se prolongue la vida, la respiración será un reflejo del estado corporal y anímico, que puede ser de tranquilidad o agitación, de profundidad, de equilibrio, etc.

Lo esencial del proceso es el oxígeno, de cuyo intercambio depende totalmente nuestra vida. Sin oxígeno no viviríamos más de 15 minutos. Es más, las células de nuestro cerebro —más sensibles que las del resto del cuerpo— apenas resistirían 3 minutos y luego morirían.

Si comparamos el oxígeno con otros elementos vemos, por ejemplo, que una persona se mantendría con vida sin ingerir agua u otro líquido al menos 5 días; sin alimentarse, unos 14 días; y hasta 65 días o más sin dormir. Con frecuencia se oye acerca de las prodigiosas hazañas de los «ayunadores profesionales». Cuando se trata de la respiración, sin embargo, los logros son menos llamativos y excepcionales. En una ocasión, por ejemplo, un yogui se dejó enterrar vivo por espacio de 40 días y logró sobrevivir; un buceador cubrió la distancia de 90 metros sin respirar. Pero el hombre —a diferencia de los peces que absorben el oxígeno del agua a través de sus branquias— moriría por asfixia

si permaneciera demasiado tiempo bajo el agua y sin poder respirar.

La reacción ante la falta de oxígeno es de agotamiento, fatiga, desgana, e incluso aparecerían síntomas de enfermedad. Buceadores, planeadores o escaladores de montaña, que pretenden alcanzar cimas muy altas o zonas profundas, se proveen de botellas de oxígeno que, en el momento necesario, les proporcionarán este elemento. Una persona que viva en un lugar donde la atmósfera está intoxicada experimentará una disnea (= dificultad respiratoria) y se verá amenazada de muerte por asfixia. Durante la segunda guerra mundial se emplearon mascarillas de oxígeno para protegerse contra los elementos contaminantes del aire; hoy día las grandes ciudades disponen de dispositivos de «alarma contra-smog» que alertan a la población de la contaminación. En cambio, la atmósfera que reina en el campo es refrescante y en ella se puede respirar con absoluta libertad.

Las **plantas** que —al contrario que las personas— absorben anhídrido carbónico y desprenden oxígeno suponen, por tanto, un complemento ideal. De ahí la enorme importancia de la creación y cuidado de zonas verdes en las grandes ciudades, para poder vivir en una especie de simbiosis con las plantas.

Pero no es exclusivamente el aire bajo en oxígeno, sino también la **«atmósfera»**, en sentido figurado, lo que da lugar a que a veces nos «falte el aliento», pues el proceso respiratorio físico va íntimamente ligado a nuestro estado psico-anímico.

Una persona que respira profunda y sosegadamente, que sea capaz de «expulsar sus gases», se encontrará indudablemente en mejor estado que otra que «respire con dificultad», de forma apresurada, superficial y entrecortada.

La respiración, como escribiera el psicólogo Ernst Kretschmer hace ya unos 50 años, es algo más que un mero intercambio de gases. Las civilizaciones antiguas ya conocían que la respiración adecuada se traduce en un equilibrio físico y mental, favorece el riego sanguíneo de las células cerebrales y amplía nuestra capacidad de conocimiento.

La respiración ayer y hoy

La terapia y los ejercicios respiratorios con fines determinados eran ya conocidos desde tiempos remotos en Egipto, China, Japón, India y en el Tíbet. La enseñanza de la respiración, considerada como doctrina esotérica, era transmitida exclusivamente por personas iniciadas. Ascetas, magos y personas versadas en medicina transmitían ejercicios respiratorios con fines diversos: religiosos, contemplativos, curativos o filosóficos. Distintos métodos de gimnasia, terapia y práctica respiratoria, consciente o inconsciente, gozaban de amplia difusión. En la mayoría de los casos iban ligados a prácticas de meditación. Tal era el caso del Tai Chi Chuan en China, del Yoga en la India o de la Meditación Zen en Japón.

En la actualidad existen también centros especializados donde se aplica —con éxito— terapia respiratoria a pacientes con trastornos respiratorios, a enfermos del corazón, del estómago y de los pulmones, a personas que padecen neurastenia o distonía vegetativa, o incluso a pacientes que presentan lesiones en la espina dorsal. Algunos de estos sanatorios se encuentran en China (en Tanschan y Shangai), en Rusia (en Crimea), en Suiza y en Alemania (en Bad Ems: «Institut der AFA» bajo la dirección del Dr. E. Haybrock-Seiff; y en Sobernheim/Nahe: «Sanatorium für Atmungsorthopädie Lehnert-Schroth»).

Si la terapia respiratoria se aplica a enfermos y a personas con salud precaria, con fines curativos, la práctica respiratoria, por el contrario, se aplica como medida preventiva que contribuye al mantenimiento de la salud y el equilibrio. Esto, por sí solo, justifica su existencia, si bien no hemos de olvidar que no todos los métodos resultan apropiados para cualquier persona. En este libro nos ocupamos exclusivamente de la práctica respiratoria.

La práctica respiratoria guarda una estrecha relación con la educación de la voz y la técnica de la palabra. La calidad de la voz mejora con la práctica respiratoria y, a su vez, la educación de la voz regenera y regula la respiración. Y, sin embargo, hoy en día no se aprovecha suficientemente

la fuerza que proporciona una respiración sana en la formación de profesionales que encuentran en la voz y en la dicción el instrumento básico de su trabajo.

Resulta obvio que la técnica de la respiración y de la palabra debería ser parte integrante del programa de formación de los educadores, y muy particularmente de los profesores de Música y Educación Física quienes, en el desarrollo de sus funciones profesionales, tratan con estos dos elementos de forma permanente. Tanto la respiración como el habla defectuosas van en detrimento del propio profesor que, como consecuencia de ello, se queda ronco, se fatiga y no logra imponerse en clase; pero al mismo tiempo repercute en el alumno, que se ha de enfrentar a problemas de comprensión y, por tanto, de asimilación. Con frecuencia, hablar demasiado bajo, con poca claridad y «farfullando las palabras» es la causa que impide la comunicación entre profesor y alumno.

¿Cómo se respira bien?

«El aliento es el mejor amigo del hombre.»

Ludwig Schmitt

Las opiniones de los especialistas en torno a cómo se ha de llevar a cabo la práctica respiratoria son variadas y, a menudo, contrapuestas. Para unos, la enseñanza de la respiración se ha de abordar sin hacer alusión a ella, pues estiman que ésta es la mejor forma de influir sobre la misma y, así, poder transformarla. Otros, en cambio, consideran que un cierto grado de conciencia de lo que se está haciendo es indispensable.

Yo, personalmente, me uno a aquellos que, de forma indirecta en la medida de lo posible, tratan de restablecer y regular la respiración natural, ayudándose de ejercicios y de relajación, aflojamiento y movimientos estimulantes; paralelamente, se fomenta la respiración nasal y los impulsos respiratorios naturales a través de ejercicios en los que se establezca contacto con una o varias personas, o con el terapeuta.

Posteriormente, considero del todo razonable despertar

la conciencia y la necesidad de respirar correctamente, proporcionando información objetiva que ayude a sentar las bases necesarias para lograrlo.

Un experto podrá distinguir de forma inmediata entre una respiración correcta y otra defectuosa. Esta última se corregirá, en la mayoría de los casos, con la práctica de ejercicios de relajación física y mental. La práctica respiratoria consciente, como ocurre con la fase del yoga conocida como «Pranayama» (= control de la respiración), se introduce una vez se haya logrado que la respiración completa natural transcurra de forma automática y se pueda restablecer con facilidad si, ocasionalmente, se ve afectada por alteraciones físicas o mentales. La supervisión de un terapeuta o de un experto es indispensable para evitar los daños de una práctica respiratoria mal conducida. De no hacerlo así puede ocurrir que zonas del cuerpo previamente tensas se agarroten aún más, agravándose de esta forma la respiración ya viciada.

Práctica y terapia respiratorias van, a menudo, estrechamente asociadas, y se benefician recíprocamente. Por ello, con frecuencia, sucede que personas con problemas respiratorios padecen, a su vez, trastornos anímicos. ¡Cuán interesante sería, por tanto, que un mayor número de médicos y terapeutas hiciese uso de las posibilidades curativas y preventivas que ofrece el tratamiento global de la práctica y terapia respiratorias!

En busca de la buena respiración

«El aliento es lo primero.»
Buddha

El poeta y pensador alemán J.W. Goethe dice, con relación al aliento: «En realidad es fácil, pero ¡cuán difícil resulta a veces lo fácil!». En efecto, a muchas personas no les cabe en la cabeza que han de «reaprender» a respirar de forma natural. Con la respiración natural desplegamos plenamente las regiones del pecho, los costados y el bajo vientre. Pero su restablecimiento ha de ser lento, gradual, y poniendo en ello mucha paciencia. Lo que se ha descuidado

y viciado durante años no se puede recuperar en cuestión de unas horas, ni siquiera de días; y menos con un tratamiento desmesurado.

Nuestro programa, por tanto, constará de varios pasos. En primer lugar, trataremos de **averiguar y experimentar** cómo transcurre la respiración de nuestro cuerpo, al objeto de abandonarnos mejor a la respiración instintiva o automática.

El paso siguiente consiste en lograr la relajación y sosiego que nos permitan aflojar los músculos respiratorios, las articulaciones, los tendones y los ligamentos. Esto nos ayudará a «experimentar» los recintos respiratorios.

La respiración nasal resulta indispensable para el entrenamiento del diafragma, principal músculo respiratorio, y para el logro de una respiración profunda.

Asimismo, la respiración natural resurgirá y se verá estimulada con la reanimación de los impulsos respiratorios naturales. Por otro lado, cualquier forma de movimiento, sea pasivo o activo, nos ayudará a tomar conciencia de nuestra propia respiración, además de relajar nuestro cuerpo y de hacerlo más permeable para la penetración del aliento. Por último, hemos de procurar la armonía de todos los ritmos de nuestro cuerpo a través del ritmo de nuestros movimientos y, de esta forma, «entrar» en un ritmo respiratorio equilibrado.

La toma de contacto con un compañero, con un grupo de personas, o incluso con el suelo u otros objetos de nuestro entorno, ampliará notablemente nuestras posibilidades respiratorias y nuestra capacidad comunicativa, ya que así conoceremos mejor la ley del «dar y tomar».

El tratamiento para la corrección de formas de respiración defectuosas es, pues, tarea común de médicos, fisioterapeutas, terapeutas y educadores en el campo de la respiración.

Entre los procesos físicos y psíquicos —al respirar— existe una relación recíproca permanente. Así lo resalta Ilse Middendorf, directora del «Institut für Atemtherapie und Atemunterricht», de Berlín, y destacada personalidad en el campo de la terapia y cuidado respiratorio, cuando dice:

«El cuidado de la respiración abarca a la persona en su totalidad y se pone en práctica a través de la terapia respiratoria, de la pedagogía respiratoria... Las derivaciones que siguen al cuidado de la respiración son tanto curativas como propulsoras del desarrollo y configuración de la personalidad, al tiempo que aumentan el estado de conciencia. Estas derivaciones representan una práctica psicosomática global, cuyo objetivo consiste en proporcionar al hombre un estado de salud óptimo y la realización de su propia persona».

Cómo realizar los ejercicios

— Trate de entregarse al ejercicio por entero, en cuerpo y alma.
— Antes de realizar un ejercicio, lea las instrucciones detenidamente y sígalas con esmero.
— Señale aquellos ejercicios que le vengan especialmente bien e inclúyalos en su propia tabla de ejercicios.
— Procure que su tabla no sea demasiado extensa.
— Es preferible practicar 10 ejercicios diariamente que hacer 30 de forma esporádica.
— No realice nunca los ejercicios inmediatamente después de haber comido; deje pasar al menos dos horas. La mejor hora es por las mañanas antes del desayuno.
— Trabaje los ejercicios siempre que pueda al aire libre, o al menos en un recinto bien aireado.
— Elija un lugar tranquilo y sin ruidos, que le facilite el recogimiento interior.
— Estírese y desperécese con detenimiento, y luego agite las extremidades y todo el cuerpo con el fin de crear la disposición adecuada antes del ejercicio.
— Cuando realice un ejercicio de pie mantenga las rodillas ligeramente dobladas. Las demás articulaciones del cuerpo han de mantenerse siempre relajadas.
— Realice movimientos pausados, pasando de uno a otro con fluidez.

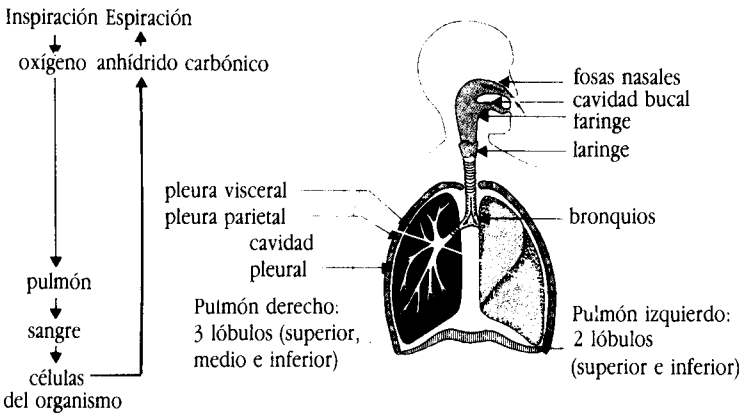
— Repita los ejercicios varias veces. Sea usted mismo quien determine «cuántas». ¡A veces con poco se consigue más!
— Después de cada ejercicio concédase un pequeño respiro y trate de sentir los efectos del ejercicio.
— «Espíe» a su propio aliento, observando y sintiendo el movimiento respiratorio.
— Dé libre curso a su aliento: ¡que sea él quien haga!
— En aquellos ejercicios en los que combine respiración con movimiento, es el movimiento el que ha de acoplarse a la respiración, y no a la inversa.

El proceso de la respiración

Los órganos respiratorios

Nuestros órganos respiratorios forman un sistema global compuesto por: varias vías respiratorias, los pulmones, los músculos respiratorios y los músculos auxiliares, y de un centro respiratorio.

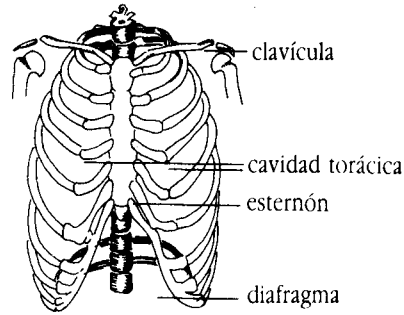
Fig. 1: Los órganos respiratorios y la trayectoria del aire respirado.



Las **vías respiratorias superiores** —fosas nasales, cavidad bucal y la faringe— comunican con las **vías respiratorias inferiores** —la tráquea, los bronquios y los pulmones—. Estos conductos están revestidos de una membrana pituitaria y de epitelios ciliados que limpian el aire.

Mientras que el **pulmón** derecho consta de tres lóbulos —superior, medio e inferior—, el izquierdo posee solamente dos —lóbulo superior y lóbulo inferior—. A su vez, los lóbulos pulmonares se dividen en numerosas y sutiles vesículas pulmonares (alvéolos). Los pulmones ocupan, con los órganos del mediastino, casi toda la cavidad torácica,

Fig. 2: El tórax.



sobrepasando las clavículas por la parte superior; por delante y a ambos lados tocan con el esternón y las costillas, apoyándose su base en el diafragma.

La **pleura**, compuesta de dos hojas, envuelve a los pulmones como si fuese un saco (= pleura visceral) y, por otro lado, toca las costillas del tórax (= pleura parietal). Entre los **pulmones** y las **costillas** se halla la hendidura pleural, sin aire, y que contiene una película de líquido que facilita la adhesión de ambas hojas pleurales, haciendo posible el deslizamiento de una contra la otra en el proceso respiratorio. Los **músculos respiratorios principales** son el diafragma y los músculos intercostales externos; a ellos se añaden los músculos respiratorios auxiliares (músculos intercostales internos) que únicamente se ponen en funcionamiento cuando se intensifican la respiración o la espiración.

El diafragma separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal, los órganos del tórax de los del abdomen. Es una placa muscular ancha en forma de cúpula, sujeta por delante al apéndice cartilaginoso del esternón y a las costillas inferiores, y por detrás a las vértebras lumbares por los pilares del diafragma, de forma que recuerda vagamente a un trampolín.

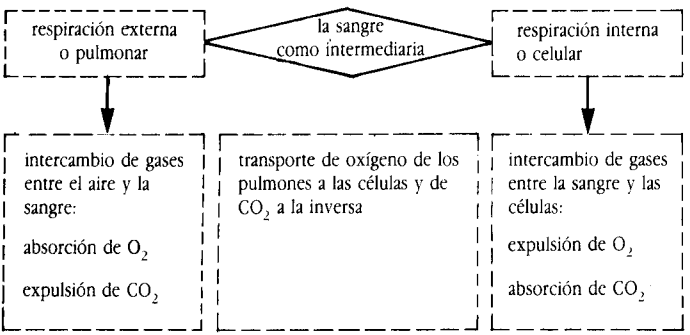
El **centro respiratorio**, situado en la médula espinal (médula oblonga) y en el bulbo raquídeo, se encarga de regular los movimientos respiratorios de forma automática, incluso cuando nos encontramos en estado de sueño o bajo los efectos de la anestesia.

El proceso respiratorio

«¿No está el hombre a merced del aire que respira?»
Goethe

Nuestros órganos respiratorios no constituyen un sistema cerrado, sino que están en contacto permanente con el aire que nos rodea. El aire, cualquiera que sea su composición, influye sobre nuestro cuerpo, pensamiento y actos más de lo que nos damos cuenta. Nuestro cuerpo necesita el oxígeno del aire para el metabolismo de las células, un proceso parecido al de la combustión para la obtención de calor-energía. Los órganos respiratorios actúan en la absorción de oxígeno y en la expulsión del anhídrido carbónico. La calidad del aire y el modo en que éste sea absorbido y procesado por los órganos respiratorios resultan decisivos para la intensidad y efectividad del proceso respiratorio.

Tabla 1: La respiración externa e interna.

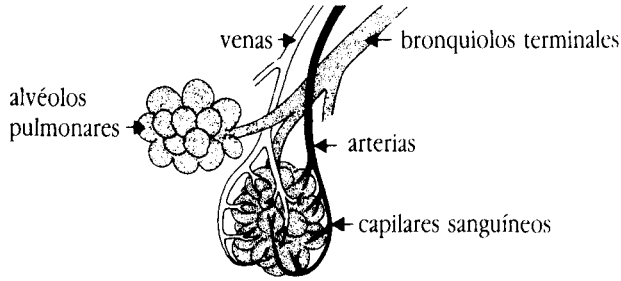


O_2 = oxígeno; CO_2 = anhídrido carbónico

La **respiración externa** o **pulmonar** es la respiración en sentido estricto y es la que determina el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre. La **respiración interna**, llamada también **celular o de los tejidos**, es el intercambio de gases efectuado entre la sangre y las células.

Los pulmones, con todos los alvéolos pulmonares, tienen una sorprendente superficie, que puede alcanzar de 70 a 130 metros cuadrados —superficie aproximada a la de una cancha de tenis—. Aquí se encuentra el «lugar de transbordo» para el alimento primordial: el oxígeno.

Fig. 3: Alvéolos pulmonares con sus vasos sanguíneos.

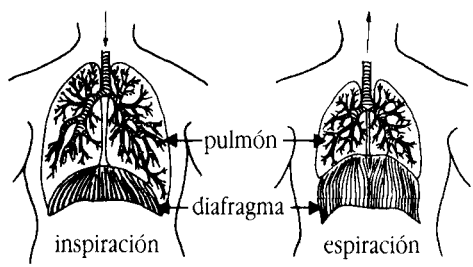


Este intercambio resulta posible gracias a las diferencias de presión entre el interior y el exterior. Los capilares de las arterias y los capilares de las venas que, como en una red, tejen los alvéolos pulmonares, posibilitan la fusión química del oxígeno inspirado (con la ayuda de la hemoglobina —pigmento de los glóbulos rojos—), a través de las paredes porosas de los alvéolos pulmonares, devolviendo, por otro lado, a los pulmones el anhídrido carbónico que luego es expulsado del cuerpo con la espiración.

La sangre, por tanto, realiza la función de mediador y transporte entre la respiración externa e interna, llevando el oxígeno desde los pulmones a las células y el anhídrido carbónico desde las células a los pulmones.

Mediante una contracción rítmica y el vaivén del diafragma y de los músculos intercostales externos, ensanchamientos y estrechamientos de las paredes del tronco, y mediante la relación alterna de la presión entre las cavidades torácicas y el aire del exterior se producen la inspiración y la espiración.

Fig. 4: Cooperación entre los pulmones y el diafragma.



Al **inspirar**, si se utilizan todos los recintos respiratorios disponibles de la «respiración básica», se produce un ensanchamiento de todo el «contorno del tórax» (Scharschuch).

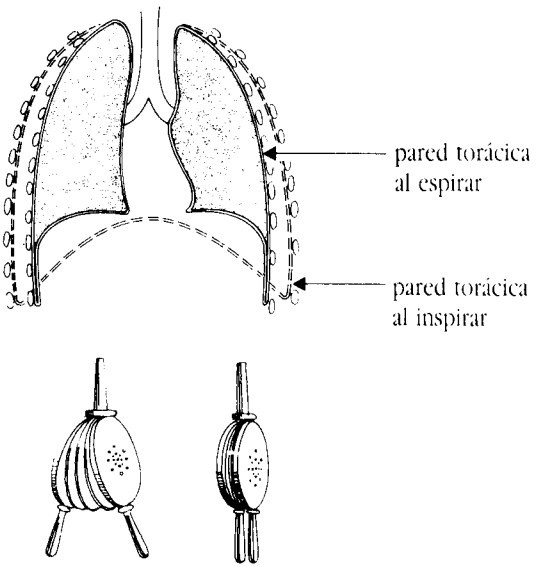
Tabla 2: ¿Qué sucede cuando respiramos!

Ritmo respiratorio	***Espirar*** *= relajar*	***Pausa*** *= detener*	***Inspirar*** *= contraer*
Músculos			
1. El diafragma principal músculo respiratorio	Se relaja la bóveda del diafragma, se abomba hasta la altura de los pezones hacia la cavidad torácica	reposa, suelto, en posición media (posición de indiferencia)	se contrae la bóveda del diafragma, se aplana y desciende 1-3 cm hacia la cavidad abdominal
2. Los músculos intercostales externos.	se relajan con ello. Se estrecha y desciende la caja torácica	se aflojan	se contraen, elevan el tórax y ensanchan la cavidad torácica hacia afuera y a los lados
3. Los músculos respiratorios auxiliares	se relajan	se aflojan	se contraen únicamente cuando se intensifica la inspiración
4. Los músculos espiratorios (músculos intercostales internos)	se contraen únicamente cuando la espiración se vuelve más profunda	se aflojan	se contraen
5. La musculatura abdominal y los restantes músculos	desciende sin contraerse	se afloja	se abomba ensanchándose hacia afuera
El tejido pulmonar	se contrae con elasticidad	se afloja	se extiende con elasticidad por el ensanchamiento del tronco hacia afuera y a los lados y por el movimiento descendente del diafragma
El esternón	desciende	sigue descendiendo	se eleva

La musculatura del diafragma, de forma abovedada, se aplana al contraerse balanceándose ligeramente hacia abajo en dirección a la cavidad abdominal y dejando, de este modo, espacio a los pulmones que se expanden.

Los músculos intercostales elevan el tórax y lo ensanchan hacia afuera y a los lados, con lo que también se eleva el esternón.

Fig. 5: El fuelle del pulmón (según A. Faller: *El cuerpo humano*).



Con este ensanchamiento de las cavidades del tronco surge una presión negativa intratorácica frente a la elevada presión atmosférica del aire exterior, de forma que, conforme a las leyes físicas, el aire exterior fluye hacia adentro, siendo absorbido, por efecto de succión, por el tejido pulmonar, que es elástico y extensible. Con ello, los pulmones, unidos a la caja torácica a través de la pleura, se extienden hacia los lados y en dirección a la cavidad abdominal. El pulmón es insuflado. Los músculos auxiliares de la inspiración se ponen en acción únicamente cuando ésta se intensifica.

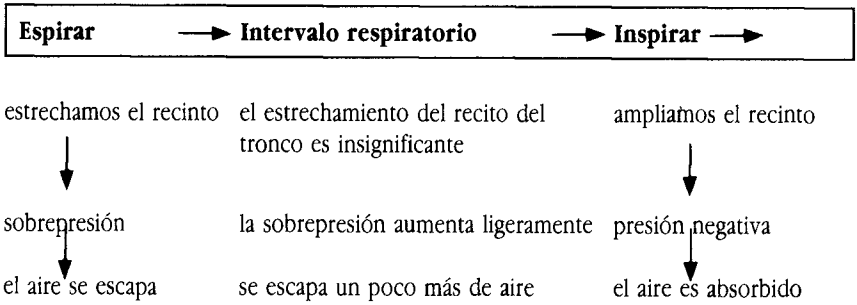


Tabla 3: El principio de la respiración

Al **espirar**, los músculos respiratorios se relajan: el diafragma se abomba en forma de bóveda en el interior del tórax; los músculos intercostales externos se estrechan y bajan el tórax, aflojándose. El esternón desciende y el tejido pulmonar se encoge con elasticidad: el estrechamiento del recinto torácico da lugar a un aumento de presión interna con lo que el aire respirado fluye al exterior.

En el **intervalo respiratorio** se aflojan tanto los músculos respiratorios como el tejido pulmonar. El esternón permanece caído o sigue descendiendo. El estado existente durante la respiración se mantiene o incluso se intensifica. El movimiento espiratorio no decae completamente, sino que continúa aunque de forma insignificante.

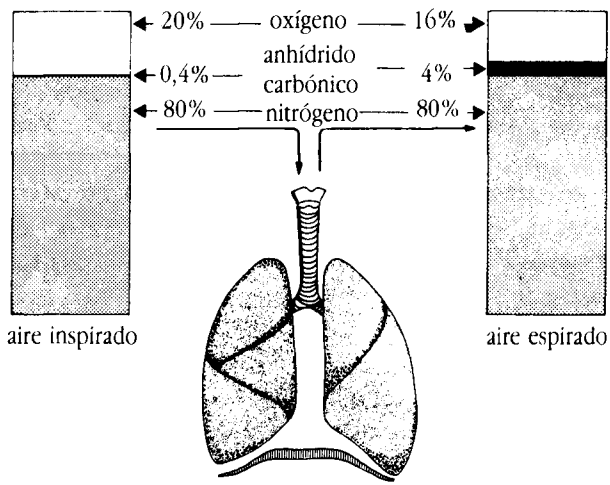
Por medio del contenido en anhídrido carbónico y oxígeno de la sangre se puede influir de forma considerable sobre el centro respiratorio. Un elevado contenido en anhídrido carbónico en la sangre lo estimula; cuando este contenido es bajo, la reacción es inversa: lo deprime.

El **centro respiratorio** está protegido por el mecanismo autorregulador del vago (10.º par craneal) que regula el estado de dilatación del tejido pulmonar mediante las informaciones de receptores mecánicos. Además del estímulo del centro respiratorio que actúa químicamente y de forma directa por cambios humorales a través de la sangre, se conocen, asimismo, los estímulos reflejos mediante quimiorreceptores en la carótida y en las grandes arterias del cuerpo, que dan la señal de alarma al centro respi-

ratorio cuando se produce una falta de oxígeno. Aparte de estos mecanismos reguladores involuntarios, también se puede influir sobre la respiración por medio de otros sistemas, como puede ser el cerebelo, y conscientemente a través de la corteza cerebral: podemos contener la respiración voluntariamente, acelerarla o hacerla más pausada o más profunda. Además, podemos actuar sobre la respiración de manera que el efecto sea estimulante o deprimente, mediante influjos anímicos (como el miedo o el susto), estímulos térmicos (como el frío o el calor), estimulando la piel (con duchas de agua fría o mediante el tratamiento terapéutico de Kneipp), con impulsos motores (como el trabajo o el movimiento), o por medio de medicamentos.

Si nos fijamos en la **composición del aire inspirado y espirado**, comprobamos que el aire inspirado contiene aproximadamente un 20% de oxígeno, un 80% de nitrógeno, así como una cantidad insignificante de anhídrido carbónico (aproximadamente un 0,04%); frente a ello, el contenido del aire espirado es un 16% de oxígeno y un 4% de anhídrido carbónico, manteniéndose el contenido de nitrógeno.

Fig. 6: Composición del aire inspirado y espirado.



Al respirar, el **intercambio de aire en los pulmones no es completo**: sólo dos tercios aproximadamente del aire absorbido de una inspiración llega a los pulmones; a ello se añade un tercio del aire que ha quedado en las vías respiratorias tras la última espiración, de manera que en los pulmones se mezclan dos tercios de aire fresco y un tercio de aire residual.

Quien respire de forma acelerada y superficial desperdicia el aire utilizado llevándolo de un lado para otro en las vías respiratorias (espacio muerto). Una persona que se cepille el pelo apresuradamente se sentirá ligeramente mareada y como bajo el efecto de una «anestesia»; pasados unos momentos experimentará la necesidad de oxígeno y una especie de embriaguez de anhídrido carbónico (desvanecimiento).

Hay que distinguir entre **dos tipos de respiración**: la respiración torácica y la diafragmática, según qué músculos actúen de forma predominante: los músculos intercostales o el diafragma. No obstante, no se debe considerar a estas dos formas respiratorias de manera aislada, ya que ambos movimientos —el del abdomen y el del tórax—, en una respiración natural y sin influencias, se complementan para dar lugar a la denominada «respiración completa», conocida también como «respiración profunda» o «respiración de cinturón».

Una persona en buen estado de salud respira 16 veces por minuto (= *frecuencia respiratoria*, o número de movimientos respiratorios por minuto). Según los antiguos chinos, una «persona normal» respira nueve veces por minuto. La afirmación, no cabe duda, es muy sorprendente para nosotros. Quizá habría que darle a esa cifra un sentido casi religioso, en cierta forma, las condiciones ideales de respiración para una persona en perfecto estado de sosiego y relajación. No obstante, cuando aumenta la capacidad vital, como en el caso de hiperfunción de la glándula tiroides, con el ejercicio físico o emociones anímicas, la cifra se puede elevar a 30 o incluso más; en los niños y lactantes se pueden alcanzar cifras que van desde los 30 a los 50 movimientos respiratorios por minuto.

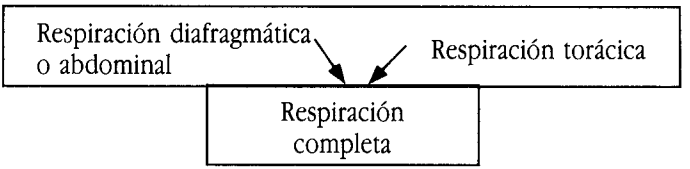


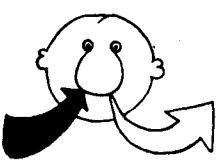
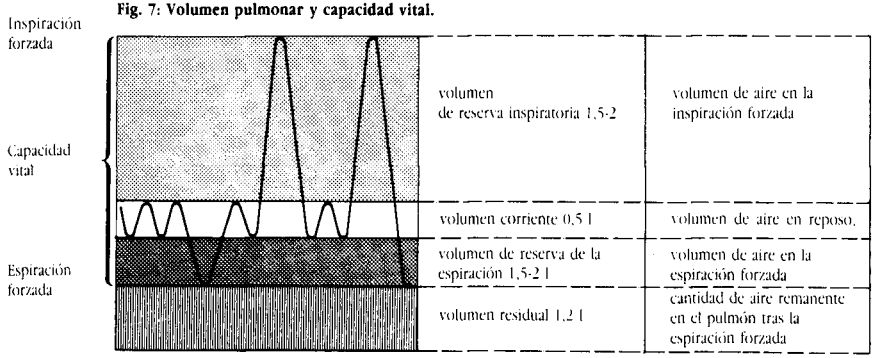
Tabla 4: Los tipos de respiración	
Respiración diafragmática	***Respiración torácica***
La inspiración se lleva a cabo predominantemente con movimientos del diafragma	La inspiración se lleva a cabo predominantemente con movimientos de los músculos intercostales
Se ensancha sobre todo la parte inferior del tronco	Se ensancha sobre todo la caja torácica
Con un buen funcionamiento del diafragma el riego sanguíneo se ve impulsado por medio de la respiración	Conduce a una mayor carga de la circulación. Es el tipo de respiración predominante en las mujeres durante el embarazo
En una respiración sosegada se producen mayoritariamente movimientos del diafragma	En otro tipo era más frecuente en las mujeres debido al uso de ciertas prendas de vestir que resultaban incómodas o inadecuadas (corsé, justillo, talle de avispa, zapatos de tacón alto). En la actualidad, sin diferencias específicas entre sexos
La *respiración nasal* favorece la *respiración diafragmática (o abdominal)* 	*La respiración bucal* favorece la *respiración torácica*

Tabla 5: Cantidad de respiraciones por minuto

Respiraciones por minuto	
35-50	— en recién nacidos
40	— en lactantes de 6 meses
35	— en niños de un año
30	— con el ejercicio físico
	— con el aumento del contenido de dióxido de carbono en sangre
	— con hiperfunción de la glándula tiroides
25	— en niños de 6 años
14-20	— en adultos en estado de reposo
6-10	— en estado de relajación profunda (ejemplo: yoga, zen, entrenamiento autógeno

Fig. 7: Volumen pulmonar y capacidad vital.



Por término medio, en reposo, normalmente absorbemos 0,5 litros de aire en cada respiración (= volumen respiratorio), lo que hace un total de 8 litros por cada 16 respiraciones (= capacidad respiratoria por minuto). Al realizar un mayor esfuerzo, la capacidad respiratoria por minuto puede elevarse considerablemente. Se denomina capacidad vital al volumen de aire que se suele expulsar mediante una espiración forzada; ella nos da la medida de la capacidad de rendimiento del cuerpo. La capacidad vital depende del sexo, de la constitución física, del carácter y también de la actividad física. Así, mientras que la capa-

cidad vital de un deportista puede estar entre los 5 y los 6 litros, en una persona sedentaria alcanza, con frecuencia, sólo la mitad.

Con una inspiración forzada se pueden introducir, además de los 0,5 litros de la capacidad respiratoria, 1,5-2 litros más de aire (= volumen complementario); con una respiración forzada se pueden expulsar entre 1,5 y 2 litros más (= volumen de reserva). No obstante, incluso con la respiración forzada, siempre quedan en el pulmón 1,2 litros de aire residual (= volumen residual).

El volumen total (= capacidad total), por tanto, es la suma de los volúmenes respiratorios (aire corriente), complementario (aire complementario), de reserva y residual.

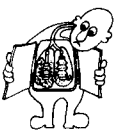
Del buen funcionamiento de la circulación sanguínea depende en gran medida que nuestro cuerpo esté bien aprovisionado de oxígeno, por un lado mediante la «circulación menor o pulmonar», que ha de irrigar constantemente los pulmones, y, por otro, mediante la «circulación mayor o general», que distribuye la sangre por todos los órganos y partes del cuerpo hasta la última célula.

Cuando el organismo, por el ejercicio, necesita más oxígeno, se moviliza mayor cantidad de sangre como medio de transporte, ya que normalmente un aumento en la respiración es secundado por una elevación de la actitud cardiaca y circulatoria. La relación normal de los ritmos respiratorio y cardiaco (1:4 en condiciones óptimas, es decir, por cada respiración cuatro latidos) es la condición indispensable del trabajo conjunto entre el corazón y el pulmón. Merece ser tenida en cuenta la mayor o menor influencia que sobre la circulación ejerce un determinado «tipo respiratorio», como lo son la respiracion torácica o diafragmática, nasal o bucal.

Como resultado de la estrecha colaboración entre la respiración y la circulación, la práctica y terapia respiratorias actúan de forma preventiva y curativa en el entrenamiento cardiovascular, por ejemplo en el caso de deficiencia cardiovascular, trastornos circulatorios, y cuando la presión es demasiado alta o demasiado baja.

Respirar y relajarse

Experimentar, observar y dejar hacer



La mejor función, como señala el profesor Coblenzer, de Viena, es aquella de la que no somos conscientes. *«Al respirar es preferible pecar por defecto que por exceso; hay que aceptar el hecho de que la respiración va y viene por sí sola»*, recomienda Ilse Middendorf, de Berlín. Por tanto, deberíamos actuar como meros observadores y dejar que la respiración haga según el lema del entrenamiento autógeno de I.H. Schultz: *«Algo respira en mí». «Ponga el piloto automático a su respiración y deje que sea él quien conduzca»*.

La respiración no se debe forzar ni contener; la práctica respiratoria errónea puede acarrear daños irreparables. Tal es el caso de muchos cantantes que por esta razón se han visto total o parcialmente «arruinados». Deberíamos permitir más y no proponernos tanto. El Dr. J.L. Schmitt, de Munich, conocido en Alemania hace ya más de cincuenta años con el sobrenombre de «Atme-Schmitt» (= «respiración Schmitt») comentaba: *«Pobre de aquel que se proponga respirar»*. En efecto, los requisitos para la reactivación de la respiración son: saber esperar, mostrarse abierto, escucharse, indagarse interiormente, soltarse...

Pero para saber cómo hemos de soltar nuestro aliento, antes que nada hemos de averiguar dónde y cómo lo retenemos, en qué regiones de nuestro cuerpo existe tensión, dónde le dejamos espacio y en qué puntos le obstruimos el paso. Los ejercicios de este libro, al igual que cualquier otra actividad de la vida cotidiana, le ayudarán a experimentar y observar su propia respiración.

A continuación se exponen algunos ejercicios:

Ejercicios para experimentar, observar y dejar hacer a la respiración

- **Estirarse y observar la respiración:**

Colóquese de pie, sentado o tumbado; estírese y despereécese despacio, regodeándose en el ejercicio. Luego descanse y experimente lo que ha pasado con su respiración.

- **Percibir el aliento:**

Golpéese la mano de forma que sienta un ligero dolor. Observe cómo reacciona su aliento. ¡Es una buena ocasión de experimentar el proceso respiratorio!

- **Dejar que el aliento fluya:**

Tendido de espaldas, relajado, coloque las palmas de las manos sobre el bajo vientre, y deje que la respiración fluya por su tronco, que se va ensanchando suavemente. Espere por la respiración; viene por sí sola.

- **Ola respiratoria:**

Al igual que las olas del mar, que vienen y van, así transcurre nuestra respiración. Deje que la ola respiratoria lo eleve durante la inspiración y luego déjese caer en el valle de la ola durante la espiración. Descanse en el valle de la ola disfrutando el intervalo respiratorio.

- **¿En qué cavidades se adentra la respiración?**

Coloque la palma de una de sus manos en el pecho y la otra sobre el vientre. Luego observe el movimiento respiratorio. ¿En qué cavidades de su cuerpo deja usted que se interne su respiración? ¿Dónde experimenta un movimiento o un impulso respiratorio?

a) ¿En la cavidad torácica?
b) ¿En la región del ombligo?
c) ¿En el bajo vientre?
d) ¿En los costados?
e) ¿En la región de los omoplatos?
f) ¿En la región media de la espalda, en la cintura?
g) ¿En la región sacro-lumbar?

• **«Escuchar atentamente» la respiración:**
Siéntese en una silla con la piernas separadas, o túmbese boca arriba. Coloque las manos sobre el vientre y trate de «escuchar» su respiración. Relaje los músculos del tronco y deje que el diafragma haga su trabajo. ¡Un excelente ejercicio de concentración y relajación!

• **Colocar las manos en la región del tronco y el vientre. Observar la respiración:**
Poniendo la mano derecha sobre distintas partes de su cuerpo, trate de experimentar el movimiento respiratorio: primero en la clavícula izquierda, luego bajo la axila izquierda. La mano izquierda permanece, mientras tanto, apoyada sobre el vientre. Luego observe, descanse y deje que el ejercicio surta efecto. Repita el ejercicio con la mano izquierda sobre el lado derecho.

A continuación vaya colocando sus puños, ligeramente cerrados, primero uno y luego el otro, sobre el esternón; seguidamente, las manos, suavemente, a los lados del tórax y en las paredes del abdomen; y, por último, en las ingles. Trate de experimentar el movimiento respiratorio mientras realiza el ejercicio.

• **Colocar las manos sobre la espalda. Experimentar el aliento:**
Coloque el dorso de sus manos, primero uno y luego el otro, en las distintas partes de su espalda: cintura, región lumbar, sacro-lumbar.

¿Siente cómo se aviva el movimiento respiratorio allí donde apoya su mano?

•• **Colocar las manos sobre el pecho, vientre y en la espalda (ejercicio en pareja):**
El compañero 1 va colocando sus manos en distintos puntos del pecho, vientre y espalda del compañero 2. Las manos del compañero 1 se mueven delicadamente tratando de «escuchar» la respiración del compañero 2. El ejercicio requiere tranquilidad y tomarse tiempo. Si el compañero 2 ha estimulado su aliento previamente haciendo algún

tipo de ejercicio físico, como carrera, pedaleo o gimnasia, será más fácil para el compañero 1 sentirlo.

• **Acariciar la espalda con la palma de las manos:**
Con la palma de las manos acaricie todas las partes de su espalda que alcance. Trate de recogerse interiormente y centrarse en la espalda.

• **Experimentar el recinto detrás de la espalda:**
Siéntese en una silla, con las piernas separadas, y experimente con sus manos el espacio detrás de su espalda. Puede imaginarse una parva de heno, un colchón de gomaespuma o una estufa de cerámica.

• **Ensanchar el recinto de la pelvis:**
Sentado, coloque las manos superpuestas sobre el vientre; mueva sus manos hacia adelante y, a la vez, ensanche su espalda hacia atrás; luego deje que las manos y la espalda vuelvan a la posición de partida. Con este ejercicio se relaja el bajo vientre y se dilata el recinto de la pelvis, lo que posibilita una respiración más profunda.

• **Activar la región sacra:**
De pie o sentado, con las palmas de las manos acaríciese con intensidad la región sacra. Luego, golpéese suavemente con los puños —como si tocase un tambor—. Observe y experimente el movimiento respiratorio.

• **Girar sobre el sacro:**
Tumbado de espaldas, con las piernas recogidas hasta los glúteos, realice movimientos respiratorios sobre el sacro. Descanse y experimente su aliento.

•• **«Escuchar atentamente» la respiración de la otra persona:**
Ambos compañeros se sientan, espalda contra espalda, moviéndose a un lado y a otro, tocando y sintiendo la espalda del compañero. Luego reposan y tratan de escuchar la respiración del otro en la región sacra.

•• Extensión de la espalda (ejercicio en pareja):

Si nota que el ejercicio anterior le resulta difícil, los siguientes ejercicios preparatorios le servirán de ayuda. Ambos ejecutantes se colocan en la posición de sentado en escuadra. Uniendo ambas espaldas se cogen por los brazos y se estiran en una y otra dirección con el propósito de relajar los músculos de la espalda y hacerlos más sensibles.

•• Tumbarse sobre la espalda del compañero:

Ambos ejecutantes se sitúan de pie uniendo espalda con espalda. Los brazos cuelgan relajados. El compañero 1 coge al compañero 2 por las caderas y se lo «carga» sobre su espalda, procurando que los glúteos de ambos queden a la misma altura. El compañero 2 se relaja y se deja estirar sobre la espalda del compañero 1. Este ejercicio le brinda, asimismo, la oportunidad de ejercitar la «confianza en su compañero».

• Estirarse sobre un rodillo:

Si no dispone de un compañero para realizar el ejercicio anterior, tiéndase de espaldas sobre un rodillo, a ser posible de gomaespuma, sobre un tronco de madera o un bidón forrado con una manta, de forma que la superficie sea blanda. Permanezca por algún tiempo con los brazos y la cabeza colgando hacia un lado, y las piernas hacia el otro. Trate de sentir dónde se pone tenso y no deje que el aliento fluya libremente.

•• Extensión de la espalda (ejercicio en pareja, en la espaldera):

Weiss-Schroth nos ofrece un ejercicio estupendo para el estiramiento de la espalda: el compañero 1 se cuelga, de espaldas, en la espaldera. El compañero 2, dando la cara a la espaldera, se desliza entre ésta y el compañero 1, y al tiempo que se eleva va estirando la espalda del compañero 1, vértebra a vértebra, despacio, pero de forma intensa. Es muy importante en la realización de este ejercicio actuar con mucha sensibilidad y estar bien instruido. ¡De no ser así, es preferible dejarlo en manos de un terapeuta!

•• «Escuchar» una vez más la respiración del compañero:

Siéntese, como antes, con la espalda tocando la de su compañero, sintiendo su contacto desde el sacro hasta la parte superior de la espalda; trate de «escuchar» la respiración de su compañero que seguramente se ha reavivado. Se puede entablar una «conversación» entre ambas respiraciones.

Sosegarse y relajarse

El profesor Edel, en su libro *«Grundzüge der Atemtherapie»* (pág. 36), subraya: *«Antes de centrar la terapia en el órgano enfermo con el propósito de eliminar la tensión, con frecuencia da mejores resultados aflojar todo el organismo, soltarlo, relajarlo»*.

Toda tensión o tirantez muscular bloquea la respiración. La eliminación del bloqueo muscular a menudo mejora o normaliza el estado respiratorio. Ésta es la razón por la que en este libro se valora tanto la relajación y, de forma especial, en la región de la cabeza y la nuca.

En las páginas siguientes se exponen, a título de ejemplo, algunos ejercicios extraídos de la terapia por medio del movimiento, relajación y respiración. Nos ayudarán a mejorar nuestra respiración.

Existen tres zonas de nuestro cuerpo en las que —debido a la sobrecarga— nos ponemos habitualmente tensos:

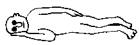
1.ª En la región de la cabeza.
2.ª En la nuca, hombros y brazos.
3.ª En la región de la pelvis, sobre todo en la musculatura de los glúteos y el pliegue anal.

Obsérvelo en cualquier actividad de la vida cotidiana, por simple que sea; quedará sorprendido.

Pretendemos partir de esta experiencia, utilizando para el cuidado de nuestra respiración métodos de relajación antiguos y modernos, ya que quien no sea capaz de aflojarse totalmente, no podrá respirar de forma espontánea.

Los ejercicios de relajación y sosiego ya formaban parte

fundamental de la terapia respiratoria china, como indica Stephan Palos en su libro *Atem und Meditation*. Se deberían realizar por medio de los denominados «Ejercicios de recogimiento interior», en las posiciones de sentado, tumbado de espaldas o de lado. En una de estas posiciones se piensa en una palabra monosílaba indicada por el médico como pueda ser «sung» (silencio), «fang» (aflojar), «ching» (calma). Sólo después comienza la práctica auténtica y consciente de la respiración.



De igual modo, la relajación y la tranquilidad resultan esenciales en el **yoga** para la consecución de los asanas, posturas del cuerpo en las que el practicante ha de sentirse cómodo, y que disponen al cuerpo para el «Pranayama», técnica respiratoria del hatha-yoga. Las posturas erguidas del loto, medio loto y del sastre contribuyen también a conseguir el sosiego, tanto antes y después de los ejercicios como en la meditación.

Con la práctica del Entrenamiento Autógeno de J.H. Schultz se pretende lograr, sentado en la «postura del cochero», el influjo de los órganos internos sobre los «matices de la tranquilidad»: relajación muscular (peso), relajación de los glúteos (calor), etc.

Con el método del Dr. Edmund Jacobson, «Progressiven Muskelentspannung» (= «Relajación muscular progresiva»), se van contrayendo y relajando por separado las distintas partes del cuerpo, desde la cabeza, nuca, tronco, brazos, hasta las piernas.

Entre los métodos de terapia a través de la relajación se encuentran el Johannes Faust «Aktive Entspannungsbehandlung», el de Elsa Gindler «Konzentrative Bewegungstherapie», y el de Gerda Alexander «Eutonie». Los dos últimos métodos tienen como base el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo, el poder sentirlo y compenetrarse con él.

Asimismo, el hecho de sentir y experimentar los procesos respiratorios físico-anímicos, contribuye de forma considerable a la relajación global de la persona, como queda demostrado en el libro de Ilse Middendorf «Atemtherapie». Existen además otras variantes de ejercicios de relajación

individual o en pareja aplicados por diversas escuelas de gimnasia entre las que cuenta, por ejemplo, la Bode Medau-Gymnastik-Schule.

Los distintos tipos de masaje existentes, desde los masajes curativos chinos hasta las variantes modernas, relajan y aflojan la musculatura. El mismo efecto produce cualquier tratamiento que se aplique a los músculos y a la respiración cuando hay contacto con el terapeuta.

Todos estos métodos de relajación, al permitir que el aliento «haga», llevan a una mejora de las funciones respiratorias, especialmente en el ritmo, la profundidad y la frecuencia. Al mismo tiempo se produce una sensación de alivio, aumentando la elasticidad de los músculos respiratorios y auxiliares, con lo que el espacio respiratorio se amplía.

W.R. Hess, en su libro *Grundzüge der Atemtherapie*, comenta que las funciones físico-anímicas importantes disponen una estación central en el cerebelo, que regula el tono muscular involuntario, el sistema vegetativo y el desarrollo de las emociones psíquicas. Existen estrechas conexiones entre los tres complejos, de manera que los métodos de relajación más eficaces de las tres regiones antes mencionadas penetran hasta lo más profundo de la persona (Ernst Kretschmer). «El punto de partida» de todos estos procesos lo constituye la psicomotilidad, mediante la cual se accede a esta posición clave.

Ejercicios para calmarse y relajarse

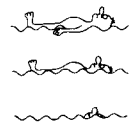
• Deje que todos sus músculos se relajen completamente. Para ello estírese, desperécese y bostece a gusto. Luego, totalmente relajado, tiéndase de espaldas sobre el suelo.

• A continuación, recorra mentalmente su cuerpo, y trate de sentir en qué puntos sus músculos están aún contraídos. Aflójelos.

• Muchas personas consiguen relajarse después de una fuerte contracción muscular previa. Si éste es su caso, va-

ya contrayendo y aflojando sus músculos, uno a uno, empezando por la cabeza, luego el tronco, los brazos, hasta las piernas. Este es el método ideado por el Dr. Edmund Jacobson.

• Deje que su cuerpo se hunda en el suelo. Imagínese que está tumbado sobre un colchón de gomaespuma, o sobre la arena de la playa, y que se va sumergiendo lentamente, dejando detrás la huella marcada por todo su cuerpo. Trate de sentir todas aquellas partes de su cuerpo que se apoyan en el suelo: la parte posterior de la cabeza - la nuca - los hombros - brazos y antebrazos - las manos - los dedos - la cintura - la región sacro-lumbar - los glúteos - los muslos - los músculos gemelos - los talones.



• Al salir del agua en la playa, tiéndase sobre una piedra plana de forma que la huella de su cuerpo húmedo quede estampada en ella.

• Deje que su cuerpo se hunda y afloje aquellas partes del mismo que no toquen el suelo. Imagínese que su cuerpo es una «hamaca». Relájese y húndase en ella, tratando de colocarse bien y sentirse cómo dentro de ella.

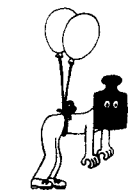
El entrenamiento autógeno, de J.H. Schultz, también ayuda a conseguir una buena relajación. ¿Conoce usted tal vez otros métodos de autorrelajación como el de Elsa Gindler y H. Stolze: «Konzentrative Bewegungstherapie», o la eutonía de Gerda Alexander.

El entrenamiento autógeno consiste en una serie de sencillos ejercicios mentales que estimulan la relajación y la capacidad autocurativa del organismo. Los ejercicios no requieren vestimenta especial ni posturas difíciles, y el hecho de practicarlos unos segundos aporta un efecto reparador. Sin embargo, no pueden ser aprendidos sólo con libros, cintas y vídeos: se precisa formación a cargo de una persona con experiencia.

Cada persona posee aptitudes, necesidades o preferencias propias. Por tanto, cada uno ha de optar por aquel método de relajación que mejor le convenga.

Por qué es tan importante la relajación de la cabeza

«Infeliz de aquel para quien la cabeza lo sea todo.»
Goethe



La relajación de la región de la cabeza nos llevan a nuestro mismo centro de gravedad, en la región pélvica.

Cuando el contacto que experimentamos con el suelo es escaso, y la adhesión a la tierra no es firme, tenemos la sensación de que el piso se «hunde bajo nuestros pies» y perdemos nuestro propio centro de gravedad. La cabeza se vuelve «pesada», como si estuviésemos «suspendidos de una cuerda». En este caso, la concentración no supone el recogimiento de nuestras fuerzas físicas y psíquicas en el centro natural, sino la tensión y el agarrotamiento de los músculos de la cabeza.

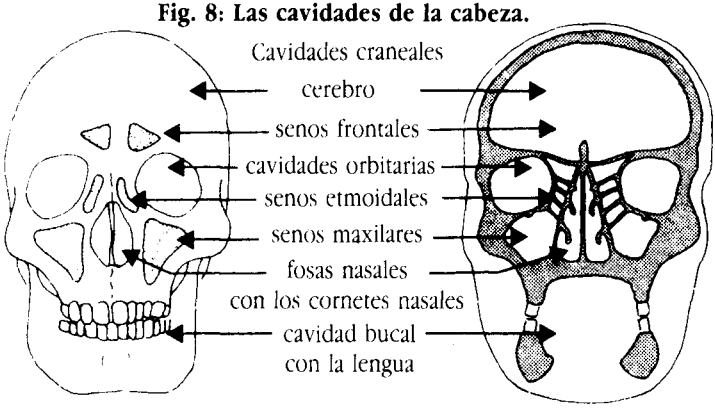
«En efecto, deberíamos dejar que la cabeza descansara hasta que el cuerpo llegue al punto de volver a necesitarla».

Existen ideas que, asociadas a la imaginación, ayudan a relajarse y «dejarse caer» a las personas con la mente embotada que experimentan la sensación de pesadez en la cabeza. Estas ideas aparecen reflejadas en exhortaciones como: «Deje que su cabeza se tome unas vacaciones»; «al entrar, deje su cabeza en el guardarropa»; «deje que su cabeza se disuelva como una pastilla efervescente».

Los ejercicios destinados a la relajación de la cabeza y la nuca han de crear la sensación de permeabilidad y aireación, más que de compactilidad en la parte más elevada de nuestro cuerpo. Las cavidades de la cabeza que están en contacto permanente con el mundo exterior han de sentirse agradablemente aireadas. Las fuertes barreras entre la cabeza y el aire exterior, entre el interior y el exterior, se difuminan una vez la relajación haya mejorado la entrada y la salida, el dar y el tomar, en otras palabras, el intercambio con el mundo que nos rodea.

El proverbio «Cabeza fría y pies calientes dejan al médico sin pacientes» y la fórmula en el Entrenamiento Autógeno, hacen referencia a la sensación de aire fresco en la cabeza, opuesta a aquella otra de calor que irradia del plexo solar y que fluye desde los pies extendiéndose hasta la región situada debajo de la cabeza y la nuca.

Fig. 8: Las cavidades de la cabeza.



A través de las aberturas de la boca y la nariz ingerimos los alimentos e inhalamos el oxígeno; asimismo, a través de ellas nos manifestamos al exterior, mediante la voz y el aliento. Con la ayuda de los cinco sentidos —cuyos órganos, a excepción de uno, se encuentran en la cabeza—, aprehendemos lo que el mundo exterior nos ofrece.

Mientras exista tensión en la región de la cabeza y la nuca, se verán, por ello, retenidos los procesos respiratorios y de habla, y ni el cuerpo ni la mente se sentirán plenamente libres. Las mandíbulas y los dientes apretados, la nuca rígida y la laringe tensa producen un estrechamiento de la cavidad bucofaríngea; son manifestaciones externas de un autorretraimiento anímico, de un bloqueo que obstaculiza la comunicación al impedir que nada entre o salga. La **salivación**, necesaria para el proceso digestivo, llega casi a agotarse y «nos quedamos con la boca seca».

En la mayoría de las personas se puede observar una especial tensión en aquella parte, a ambos lados de la cara, que une la mandíbula inferior con la superior. Como consecuencia le falta plena movilidad, ya que la mandíbula inferior no cuelga, suelta, como debiera. De esta forma resulta difícil relajar los músculos masticatorios y que la hilera de dientes superiores se desembarace de la inferior. No obstante, la «encalladura» de esta parte de la cara —a la que también hemos de contemplar en su aspecto psíquico-anímico— se puede deshacer de la siguiente manera: ejerciendo presión sobre las articulaciones de las mandíbulas;

moviendo la mandíbula inferior como se indica en los ejercicios destinados a provocar el «bostezo»; o mediante aflojamientos conscientes en el marco de una terapia a través de la respiración. Todo esto puede también resultar beneficioso para aquellas personas que padecen de bruxismo (= rechinamiento de los dientes) nocturno.

Soltar las mandíbulas supone a su vez aflojar los músculos masticatorios y, como consecuencia de ello, se relajan los pequeños músculos de la cara. Esto da lugar a la relajación del conducto gastrointestinal.

Por su lado, la **relajación de la lengua** es esencial para relajar la región de la cabeza y para que la «respiración completa» tenga lugar en la cavidad pélvica. A pesar de ser la lengua la parte más móvil de nuestro cuerpo, la mayoría de las personas la mantienen tensa e incontrolada. De esta forma se dificulta la respiración natural, como señala Aribert Stampa, ya que el esófago y el diafragma están suspendidos de la lengua como de un «clavo»: si la lengua no cede, el diafragma queda retenido en su expansión durante la fase inspiratoria.

No obstante, la lengua se puede aflojar con ejercicios tan sencillos como la emisión de vocales y consonantes, hablando o cantando (véase el apartado «Espiración profunda»).

La lengua es una muestra de nuestro estado físico-anímico, dependiendo de: si está plegada, si la punta toca los incisivos inferiores o superiores, o si se apoya en el fondo de la boca.

La **relajación de los ojos**, por otra parte, influye en la «economía de nuestras fuerzas»: aproximadamente un 25% de nuestra energía la necesitamos para la visión. El cansancio de la vista, por tanto, se traduce en una disminución de la capacidad de rendimiento. Como contrapartida, la relajación de los ojos estimula el riego sanguíneo, mejora la visión, y se produce un efecto refrescante y vivificador; además, reduce la presión intraocular alta (glaucoma), intensifica la respiración abdominal e impulsa la actividad gastrointestinal. La experiencia demuestra que existe una estrecha relación entre los ojos y el estómago, que

se influyen recíprocamente. Por último, la relajación de los ojos y del sistema nervioso se produce simultáneamente o, lo que es más, resulta imposible relajar los ojos sin relajar el sistema nervioso en su totalidad.

Los ejercicios expuestos a continuación, destinados a la relajación de la cabeza, la cara y la nuca, resultan igualmente efectivos contra la tirantez muscular en la cabeza, a la vez que ayudan a combatir las migrañas, los dolores de cabeza, la presión intraocular o todas aquellas dolencias originadas por la presión ejercida sobre las cavidades craneales, porque éstas se encuentren inflamadas o poco permeables, además de otros estados de tensión general en el cuerpo.

La aplicación de masajes efectuando pequeños círculos con las yemas de los dedos sobre la piel de la frente, las sienes, los ángulos internos de los ojos, la parte posterior de la cabeza y en la nuca, ayudan a aflojar y a restablecer el equilibrio.

Ejercicios para relajar la cabeza y la nuca

- **Hacer círculos y ochos con la cabeza:**

Sentado o de pie, deje que la cabeza caiga suelta sobre el pecho y hágala girar lenta y relajadamente, primero en redondo y luego formando un ocho con el movimiento. Controle en todo momento que la cabeza cuelgue sobre el tórax. Sienta cómo se estira la región del cuello y la nuca, las superficies de contacto de su cabeza con el tronco y escuche atentamente el crujido de las vértebras cervicales. A continuación, repose y deje que el ejercicio empiece a surtir efecto.

- **Extensión de la nuca:**

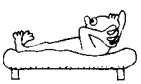
Ponga la cabeza bien erguida y déjela caer hacia el lado derecho, imaginándose que cae y se apoya en el hombro, con lo que el lado izquierdo de la nuca se va estirando lentamente. Manténgase así por algún tiempo, tratando de experimentar el estiramiento. Luego haga el ejercicio sobre el otro lado. No olvide la correcta respiración.

• **Mirarse por encima del hombro:**
Gire la cabeza, erguida, hacia la derecha y mírese por encima del hombro, fijando un punto con la mirada. Permanezca un ratito así y vuelva la cabeza a la posición de partida. A continuación, repita el ejercicio sobre el otro lado. Relájese y observe la respiración.

• **Sentir la parte posterior de la cabeza:**
Tendido de espaldas, gire la parte posterior de la cabeza a derecha e izquierda. Realice los movimientos a cámara lenta, tratando de experimentar las distintas superficies de contacto de la parte posterior de la cabeza, que van cambiando continuamente.

• **Tensar la región de la cabeza y la nuca, y luego soltarla:**
Tendido de espaldas, eleve la cabeza, con la nuca estirada, de forma que pueda mirarse el ombligo. Mantenga la tensión por algún tiempo y luego deje que la cabeza vaya cayendo a cámara lenta. Cuando la cabeza haya tocado el suelo, déjela que siga bajando un poquito más.

Este ejercicio surte un efecto relajador intenso. Muchas personas se sienten aliviadas de la fuerte contracción bostezando.



• **Con las manos, oponer resistencia a la cabeza:**
Tendido de espaldas, entrelace las manos detrás de la cabeza, que está algo elevada. En esta posición, presione con la cabeza sobre las manos y a la inversa. Luego deje que la cabeza vaya cayendo lentamente, procurando que continúe «bajando un poco más» tras tocar el suelo.

• **Dejar caer la cabeza en la «envoltura de las manos»:**
En la misma posición del ejercicio anterior, «abandone su cabeza en las manos», que se encuentran entrelazadas por detrás de la misma, formando una especie de envoltura. A continuación, eleve esta «envoltura» y déjela descender lentamente, imaginando que aún continúa descendiendo un poco más por debajo del suelo.

•• Dejar caer la cabeza en la «envoltura de las manos» (ejercicio en pareja):
Este ejercicio, similar al anterior, resulta especialmente eficaz realizado con un compañero: el compañero 1 se tiende de espaldas. El compañero 2 se arrodilla detrás del compañero 1 y, con las manos entrelazadas, sujeta la cabeza de aquél, que se abandona totalmente en las manos de compañero 2. El compañero 2 eleva sus manos lentamente y luego las baja también a cámara lenta. En caso de que el compañero 1 desee tensar la cabeza en el momento de la elevación, el compañero 2 la deja caer y la vuelve a elevar. Luego la deja descender suavemente, imaginándose que continúa descendiendo después de tocar el suelo, permaneciendo por algún tiempo con las manos bajo la cabeza.

• Extensión de la parte posterior de la cabeza y la nuca en la «envoltura de las manos»:
Entrelace las manos y colóquelas detrás de la cabeza. A continuación, gire la cabeza a derecha e izquierda alternativamente; los codos, con los brazos doblados, giran también en la dirección correspondiente. Con este ejercicio se produce un intenso estiramiento de la zona de la nuca y parte posterior de la cabeza. Es importante que no haya contracción durante el ejercicio; la cabeza debe reposar en todo momento en la «envoltura de las manos». Concluido el ejercicio, vuelva a llevar la cabeza a la posición central. Imagine que «aún sigue cayendo» y permanezca por algún tiempo rodeándola con sus manos.

•• Columpiar la cabeza en la «hamaca formada por los brazos» (ejercicio en pareja):
Si dispone de un compañero, puede realizar un ejercicio similar en pareja: el compañero 1 se tiende de espaldas en el suelo; el compañero 2 se arrodilla por detrás, con los hombros y brazos relajados, y entrelaza las manos como formando una especie de «hamaca». A continuación, las desliza bajo la cabeza del compañero 1, de forma que la cabeza quede bien apoyada sobre la «hamaca». En esta posición, el compañero 2 va elevando y dejando caer los hombros

izquierdo y derecho, alternativamente, con lo que la cabeza del compañero 1 gira a un lado y a otro. De este modo, se produce un contacto entre la superficie de apoyo de la parte posterior de la cabeza del compañero 1 y las palmas de las manos del compañero 2. Si durante la realización del ejercicio el compañero 2 mantiene las manos a poca distancia del suelo, actúa lentamente y con sensibilidad, y el compañero 1 se abandona y confía plenamente en las manos del compañero 2 sin que se produzca tensión alguna en la nuca, este ejercicio le producirá un gran alivio. Resulta especialmente eficaz para aquellas personas con la cabeza embotada.

Ejercicios para relajar la cara, las mejillas y los labios

- **Aflojar la cara estirando y amasando la piel:**

Aplique sobre la piel y los músculos de la cara un suave masaje con las yemas de los dedos. Muévalos en círculo, como hace a veces instintivamente cuando le duele la cabeza, padece de migraña, o se siente fatigado, soñoliento. Luego deje que la respiración surta efecto.

- **Hacer muecas:**

Tense los músculos de su cara haciendo todo tipo de muecas. Trate de imitar a diferentes personas, animales, o lo que se le ocurra. Luego afloje sus facciones de forma que queden lisas como el reflejo de las serenas aguas de un lago.

- **Sonreírse interiormente:**

Sonríase interiormente como lo haría ante la mejor fotografía de sus vacaciones. La sonrisa llevará la relajación del músculo a la psique, surtiendo efecto de afuera hacia adentro.

- **«Con la sonrisa de oreja a oreja»:**

Estire la boca y trate de que la sonrisa le llegue de oreja a oreja. Luego vuelva suavemente a la posición normal de la boca.

Trate de experimentar el ejercicio en su interior y luego relájese dejando la boca ligeramente abierta.

• **Hacer el tonto:**

¡Sí, por una vez haga el tonto! Deje que los músculos de su cara caigan sueltos. Pocas veces le permitirán hacer el tonto en este mundo tan «discreto» y sin embargo relaja enormemente.

• **«Caérsele a uno la baba»:**

Ríase como si se le derritiese la cara y «se le cayese la baba». ¡Es más fácil de lo que parece!

•• **Hacer muecas utilizando a un compañero como espejo:**

El compañero 1 hace todo tipo de muecas: mueve los ojos, la nariz, la lengua, los dientes, la mandíbula inferior, etc. —como le venga en gana—. El compañero 2, haciendo de espejo, trata de imitarle. Después, el compañero 2 toma la iniciativa y el compañero 1 refleja sus movimientos.

• **Toques de masaje con la yema de los dedos:**

Devuelva la sensibilidad a su cara, aplicando suaves toques de masaje con la yema de los dedos sobre la frente, la nariz, las mejillas y la barbilla. Quizá experimente como un ligero cosquilleo u hormigueo en las regiones de la cabeza que aún no ha aflojado: parte posterior y la bóveda craneal. Trate de liberar la tensión de las otras partes de la cabeza, que están faltas de vitalidad y sensibilidad por la deficiente presión sanguínea.

• **Aflojar la región de la cabeza y la nuca:**

Estimule a continuación el resto de la cabeza y la nuca, aplicándoles un ligero masaje con la yema de los dedos, moviéndolos en círculo, de forma que la piel se estire y remueva. Comience por la bóveda craneal, los laterales de la cabeza, la parte posterior, la nuca, hasta los hombros. Realice los movimientos lentamente y con sensibilidad, de forma que el efecto sea profundo.

• **Hacer temblar la cara emitiendo el sonido «u-u-u»:**
Arrodíllese, inclínese hacia delante y apoye las manos en el suelo, quedando en cuadrupedia. Mueva la cara, con los músculos flojos al tiempo que emite el sonido «u-u-u». Fije el sonido en el bajo vientre. Imagínese que está inclinado sobre la boca de un pozo profundo de aguas cristalinas, y que en el fondo divisa una moneda de plata. Quizás así le resulte más fácil el ejercicio.

• **Percutir sobre los mofletes inflados:**
Infle los mofletes como haría «un ángel al tocar la trompeta en el Juicio Final». Una los dedos pulgar y medio y suéltelos con fuerza contra la cara, a modo de gatillo, se producirá percutiendo sobre los mofletes. Si los músculos de las mejillas están bien tensos, o como se juega a canicas, resonancia, pero si, por el contrario, están fláccidos, no se producirá sonido alguno.

• **Presionar con los dedos sobre los mofletes:**
Infle los mofletes y empújelos hacia dentro con las yemas de los dedos. Trate de mantener los mofletes tensos frente a la presión ejercida por los dedos.

• **Presionar para expulsar el aire:**
Infle los mofletes y con las yemas de los dedos presiónelos hasta expulsar el aire de la boca.

• **Resoplar:**
Al espirar, infle los mofletes soplando con fuerza —al aire o sobre un recipiente con agua— al tiempo que emite el sonido «puff».

• **Relamerse los labios:**
Relámase bien los labios con la lengua.

• **Estirar y recoger los labios:**
Junte los labios y estírelos lo más adelante posible: luego recójalos hacia atrás ensanchando la boca, pero sin enseñar los dientes.

• **Apretar los labios:**

Apriete los labios con fuerza, como lo haría un severo gobernante que se dispone a hacer una seria advertencia, y aflójelos. ¿Se siente oprimido al apretar los labios de este modo?

• **Chupar:**

Haga movimientos de succión, como si fuese un lactante en el pecho de su madre.

Ejercicios para relajar la lengua

La lengua desempeña un papel importante en la relajación de la cabeza y la pelvis, así como en el movimiento respiratorio a lo largo del tronco.

• **¿Dónde se halla situada la lengua?:**

Observe dónde se encuentra en este momento la punta de su lengua y cómo se conduce.

a) ¿Se encuentra en el paladar gótico, plegada?

b) ¿Toca los incisivos superiores, presionando hacia abajo y hacia atrás?

c) ¿Toca los incisivos inferiores, presionando hacia abajo y hacia arriba?

d) ¿Está suspendida entre el paladar duro y el fondo de la boca?

e) ¿Se encuentra en la cavidad bucal «como dentro de una cestita», con la cara inferior pesada?

• **Observar la posición de la lengua:**

Al tiempo que realiza los ejercicios de relajación que se exponen a continuación, observe la posición de su lengua. La posición indica el grado de relajación. Usted mismo lo averiguará si observa con atención.

• **Palpar el recinto bucal:**

Palpe el recinto bucal con la punta de la lengua. Déjela que se estire, suelta, tratando de experimentar calor y humedad dentro de la boca.

- **Limpiarse la boca:**

Pase la lengua, en círculo, por la parte exterior de la boca.

- **Chupar un limón:**

Con este ejercicio podrá combatir la sequedad en la boca, cuando «se quede sin saliva». Imagínese que chupa hasta la última gota de un jugoso limón. Así estimulará la producción de saliva. ¿No se le hace la boca agua?

- **Lamer las comisuras de los labios:**

Lámase vigorosamente las comisuras de los labios.

- **«Lalear»:**

Afloje la lengua emitiendo el sonido «lal-lal-lal-lal...».

- **Chasquear con la lengua:**

Dé chasquillos con la lengua. Imagínese que tiene delante su manjar preferido.

- **Castañetear con la lengua:**

Trate de castañetear con la lengua, presionándola contra los alvéolos superiores y soltándola violentamente.

- **Errevibrante:**

Haga vibrar la lengua al tiempo que emite el sonido de la «r».

- **Serpentear:**

Saque la lengua y estírela a un lado y a otro con movimientos rápidos, como si fuese una «serpiente venenosa».

- **Sacar la lengua con rapidez:**

Imagínese un camaleón que está intentando atrapar una mosca con la lengua. Trate de imitarlo sacando la lengua y volviendo a introducirla en la boca lo más velozmente que pueda.

- **Estirar la lengua hacia delante:**

Saque y estire la lengua tanto como le sea posible. Observe cómo se eleva la laringe.

• **Descansar la lengua:**
Ahora deje que la lengua repose en el fondo de la boca. Observe cómo desciende la laringe y dónde se encuentra ahora la lengua.

• **Tocar la barbilla con la lengua:**
Estire la lengua hasta tocar la barbilla. Imagínese que quiere enrollarla alrededor de la barbilla.

• **Tocar la oreja con la lengua:**
Saque y estire la lengua primero en dirección a una oreja y luego a la otra. Esfuércese todo lo que pueda, como si tratase de perforar el pabellón del oído.

• **Ejercicio del león:**
Arrodíllese y deje caer los glúteos sobre los talones. Apoye las manos, con los dedos bien separados, sobre las rodillas. Saque la lengua hasta tocar la barbilla —como si sintiera que lo están estrangulando—, al tiempo que contrae los dedos sobre las rodillas y abre bien los ojos —como si quisieran salirse de sus órbitas—. Mantenga la tensión por algunos segundos y luego relájese. Este ejercicio resulta especialmente eficaz contra las inflamaciones y dolores de garganta.

• **«Hacer palanca» contra el paladar:**
Apoye la lengua en el paladar gótico (= parte más elevada) y empuje hacia arriba con fuerza. Mantenga la tensión por algunos segundos. Luego afloje la lengua y «déjela ir». Este ejercicio suele provocar un bostezo.

• **«Sellar el paladar»:**
Apoye la lengua en el paladar gótico y vaya presionándola y aflojándola alternativamente, como si tratase de estampillar con un matasellos la parte más elevada del paladar. Palpe milímetro a milímetro toda la bóveda del paladar.

• **Llevar la punta de la lengua a la bóveda del paladar:**
Inspire y espire pausadamente, manteniendo la punta de

la lengua contra el paladar gótico. Mientras, puede tratar de recogerse en su propio «centro», a la manera de los chinos.

• **Meter la lengua en el «gaznate»:**
Lleve la lengua hacia arriba y hacia atrás, como si tratara de introducirla en la garganta; luego déjela volver a su posición habitual.

• **Cosquillear el paladar:**
Lleve la lengua hacia arriba y hacia atrás, de forma que pueda «cosquillear» el paladar blando con la punta. Haga el ejercicio pausadamente, regodeándose en él. Le entrarán ganas de bostezar. Observe la posición de la lengua: ¿nota que ha cambiado algo con respecto al comienzo.

• **«Construir un puente»:**
Forme un puente con su lengua apoyándola y presionándola contra los dientes inferiores. Manténgala en esta posición por algunos segundos y luego aflójela.

• **Hacer un «cucurucho» con la lengua:**
Enrolle la lengua desde los lados hacia arriba y hacia adentro en forma de cucurucho. Luego déjela volver, relajada, a la posición inicial.

• **Inspirar a través del «cucurucho»:**
Saque la lengua y enróllela en forma de cucurucho. Cierre los labios sobre ella e inspire ahora a través del cucurucho. Espire por la nariz.

• **Palpar los espacios interdentales:**
Mantenga la boca cerrada. Con la punta de la lengua vaya palpando las encías, primero la parte superior y después la inferior. Luego relaje la lengua.

• **«Mar revuelto»:**
Mantenga los labios cerrados. Mueva ahora la lengua en redondo de forma que vaya tocando las encías y los espa-

cios interdentales exteriores; primero en una dirección, luego en la otra. De este modo se estimula la producción de saliva y se favorece la actividad gastrointestinal. Con la saliva acumulada se enjuaga la boca, y luego se va tragando en pequeñas cantidades. El «ejercicio del dragón rojo», destinado a la segregación de saliva, está tomado de la terapia respiratoria china. En algunas obras antiguas se le da también el nombre de «mar revuelto» (Chiao-hai). ¡Tenga cuidado si usa prótesis dental!

- **Palpar la oreja desde dentro de la boca:**

Mantenga la boca cerrada y trate de palpar con la punta de la lengua en la dirección de la oreja derecha. Imagínese que puede horadar los conductos auditivos. Relaje la lengua y deje que el ejercicio surta efecto. Luego repítalo al lado izquierdo.

- **Palpar las cavidades craneales:**

Haga lo mismo con las cavidades craneales: orbitarias, senos maxilares y frontales. Realice el ejercicio primero a un lado, descanse, y luego al otro, repitiéndolo cuantas veces lo desee. Los resultados son sorprendentes; obsérvelo usted mismo. Las cavidades craneales quedarán aireadas, desatascadas y se volverán en consecuencia más permeables. Es posible que al principio no lo experimente de ese modo, pero no se desaliente. ¡Si continúa practicando, el éxito estará de su parte!

Ejercicios para relajar los ojos

- **Pestañear:**

Pestañee suave e insistentemente, imitando el dulce aleteo de una mariposa. Al descansar, observe si algo ha cambiado en su respiración.

- **Parpadear:**

Cierre los ojos hasta dejar sólo una pequeñísima abertura y parpadee. Es un hecho conocido que el parpadeo relaja los ojos.

• **Mover los ojos en círculo:**
Mueva los ojos, abiertos, en círculo, observando atentamente todos los objetos de su entorno. A continuación, repítalo con los ojos cerrados, y relájelos.

• **Entrenamiento de los ojos:**
Fije la mirada en un punto. A partir de ahí mire hacia arriba, hacia abajo, a la derecha y a la izquierda, volviendo al punto fijado siempre que cambie de dirección. Por último, cierre los ojos y descanse.

• **El movimiento respiratorio sigue a los ojos:**
Con los ojos cerrados, vaya mirando progresivamente hacia arriba, hacia abajo, a la derecha y a la izquierda, volviendo siempre al centro cuando cambie de dirección. Fíjese dónde siente el movimiento respiratorio. Observará que el aliento va en la dirección que siguen sus ojos: a la cavidad inferior, a la superior, a los flancos.

• **Movimiento en espiral:**
Con los ojos cerrados, realice movimientos en espiral partiendo de un punto central interior hacia afuera, y luego en la dirección inversa, hasta el punto central. Observe la respiración y vea cómo sigue el movimiento de los ojos: primero extendiéndose hacia afuera y luego recogiéndose.

• **Cubrirse los ojos:**
Sentado cómodamente en una silla, cierre los ojos y cúbralos con sus manos. Así se recuperan y relajan los ojos cansados, al tiempo que los nervios se tranquilizan.

• **Palpar los párpados:**
Cierre los ojos y con la yema de los dedos palpe suavemente sobre los párpados. Luego coloque la yema de los dedos de plano sobre los párpados.

• **Abrir y dejar caer los párpados:**
Abra un poco los párpados al inspirar y déjelos caer al espirar.

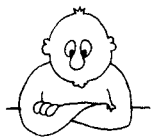
• **Imaginarse las cavidades orbitarias:**
Cierre los ojos y trate de ver en su imaginación las cavidades orbitarias. No importa que no sepa de anatomía.

• **Palpar los ojos con la lengua:**
Cierre los ojos y la boca. Ahora, con la punta de la lengua trate de palpar, a través de la bóveda del paladar, el contorno del ojo derecho, luego la pupila y, por último, todas las dimensiones de la cavidad orbitaria. Realice el mismo ejercicio al otro lado.

• **«Dejar caer el ojo» en la cavidad orbitaria:**
Imagínese que los globos oculares caen dentro de la cavidad orbitaria, como una piedra que se hunde en un lago de aguas cristalinas. Cuando crea haber alcanzado el fondo, trate de mirar hacia la región interna de la cabeza. Le resultará totalmente inusual pues normalmente sólo vemos hacia el exterior. Únicamente en sueños, o a través del Entrenamiento Autógeno, vemos con los ojos cerrados imágenes y colores. Luego, deje que los ojos vuelvan a emerger, lentamente, a la «superficie del lago»; ábralos y mire a su alrededor.

• **Presionar las pupilas:**
Cierre los ojos y con la yema de los dedos palpe los globos oculares, ejerciendo una leve presión sobre las pupilas. De este modo se influye sobre el nervio vago, lo que se traduce en una sensación de sosiego general.

• **Girar las pupilas hacia la nariz:**
Gire las pupilas hacia la nariz, como si estuviesen adheridas a ella, y luego déjelas volver a su posición normal. Siempre que sienta tirantez relaje los ojos y empiece de nuevo.



• **Masajear los ángulos internos de los ojos:**
Aplique ligeros masajes sobre los ángulos internos de los ojos, removiendo la piel en círculo con la yema de los dedos índice. Relaje y deje que el ejercicio surta efecto interiormente.

• **Mirarse la frente:**
Gire las pupilas hacia adentro y hacia arriba; con los ojos cerrados, trate de dirigir la mirada hacia el llamado «tercer ojo» en su propia frente. Después de algunos instantes relaje los ojos y llévelos a la posición normal. No fuerce el ejercicio y realícelo únicamente en la medida en que le resulte agradable. En muchas prácticas de meditación y recogimiento interior, esta colocación interior de los ojos lleva a una profundización en el estado de recogimiento.

Ejercicios para relajar las orejas

Existe una conexión entre el conducto auditivo y la cavidad bucofaríngea. Por tanto, es importante relajar y aflojar esta región con el fin de permeabilizar la cavidad craneal.

• **Tirar de los lóbulos de las orejas:**
Cójase los lóbulos de las orejas con los dedos pulgar e índice y tire de ellos. Resulta vivificante. Según la acupuntura china, en los lóbulos se encuentran los puntos de acupuntura de los órganos sensoriales.

• **Frotar los lóbulos de las orejas:**
Con los dedos pulgar e índice, frote bien los lóbulos de las orejas. De esta forma estimula los sentidos.

• **Tirarse de las orejas:**
Con los dedos pulgar e índice tírese de las orejas sujetándolas por los bordes. Proceda primero con una y luego con la otra.

• **Masajear la oreja:**
Con los dedos pulgar e índice aplique un ligero masaje sobre el pabellón auricular y la entrada del conducto auditivo.

• **«Repiquetear» sobre la oreja:**
Cierre la boca y, al tiempo que emite el sonido «mm», repiquetee suavemente con la palma de la mano sobre el pabellón auricular.

• **«Repiquetear» sobre la boca:**
Mantenga la boca entreabierta y, al tiempo que emite el sonido de una vocal, repiquetee con la palma de las manos sobre los labios.

• **«Repiquetear» sobre las orejas y la boca alternativamente:**
Realice los dos ejercicios anteriores de forma alterna y experimente la resonancia en las cavidades craneales.

• **Envolver un paquetito con la oreja:**
Coja el pabellón auricular con los dedos pulgar e índice, como si quisiera envolver un paquetito, y tire ligeramente de él moviéndolo en círculo, con movimientos giratorios.

• **Hacer vibrar la oreja:**
Introduzca la punta del dedo medio en la entrada del conducto auditivo y agítelo ligeramente para hacer vibrar la oreja. Observe el movimiento respiratorio.

• **Palpar la oreja desde dentro de la boca:**
Véase el apartado «Relajar la lengua», en la pág. 54.

La nariz:
En el capítulo dedicado a la respiración nasal encontrará ejercicios específicos para la nariz. Asimismo, en el apartado que se dedica al bostezo se exponen otros ejercicios destinados a relajar y aflojar la cabeza.

La respiración nasal y los impulsos respiratorios naturales

¿Por qué es tan importante la respiración por la nariz?

¡Procure inspirar siempre por la nariz! Ella, nuestro «mirador en el rostro», es en realidad bastante mayor de lo que su exterior aparenta. Con sus cavidades contiguas es comparable a un enorme palacio con muchos aposentos y salones. De igual modo, el papel que desempeña en nuestra salud es más relevante de lo que en general se considera.

«De la boca emana las mejores energías de una persona; por la nariz se recuperan de nuevo esas energías.»
Ilse Middenforf

La nariz hace las funciones de filtro y acondicionador de aire: por un lado calienta el aire inspirado a través de innumerables sinuosidades y cornetes nasales humedecidos por la mucosa nasal y, por otro, lo limpia de motitas de polvo y cuerpos extraños por medio de las pestañas vibrátiles, en caso de que no hayan sido retenidos por el vello nasal a la entrada de la nariz. Con ello se previene la irritación de las mucosas de los conductos respiratorios cuando el aire inspirado esté demasiado frío, seco o viciado, y a la vez se evitan infecciones como tos, resfriados o faringitis.

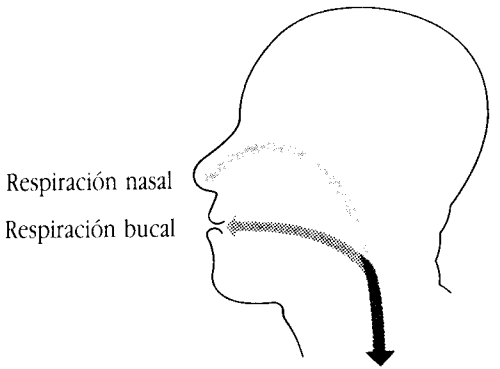
La respiración nasal puede no producirse debido a alteraciones patológicas tales como: nariz demasiado estrecha, alas nasales tensas e inmóviles, tabique nasal deformado, proliferación de las mucosas, pólipos o vegetaciones.

Pero la nariz puede ser, igualmente, demasiado ancha como consecuencia de atrofia de la mucosa, operaciones, tensión insuficiente en los músculos de la cara, de la lengua, el paladar o la faringe. Todo esto puede provocar daños similares a los causados por la respiración por la boca.

La respiración bucal —caracterizada por el Dr. Bahne

mann, de Eutin, como una enfermedad propia de nuestra civilización— paraliza una gran parte de los reflejos nasales con lo que no se produce la ventilación de las cavidades nasales y falta el estímulo de las zonas reflejas de la mucosa nasal. Las consecuencias se traducen en una disminución de la capacidad olfativa, en la perturbación de las funciones de los epitelios vibrátiles y, por último, en la sequedad de la mucosa nasal.

Fig. 9: Recorrido del aire inspirado por la nariz y por la boca.



En la respiración nasal, el aire inspirado tropieza con un mayor número de «obstáculos» que el inspirado por la boca. De un lado, está la estrechez de la nariz y, de otro, los distintos cambios de dirección que el aire ha de efectuar en los tres cornetes nasales. Como consecuencia de ello, la respiración nasal resulta más larga, más profunda y mejor conducida. Además, la respiración nasal supone un estímulo y una «puesta a punto» para los músculos respiratorios, y muy especialmente para el diafragma.

La práctica y terapia respiratorias hacen uso de este conocimiento y ejercitan la musculatura del diafragma a través del estrechamiento artificial de una o de ambas ventanas nasales. Con este estrechamiento de la nariz se logra un doble objetivo: por un lado la inspiración —algo parecido a lo que ocurre en la respiración «olfateante»— se prolonga y retarda; por otro, al espirar se consigue que la espiración sea abundante y profunda, con lo que mejora el intercambio de gases en los pulmones.

La vibración del diafragma al inspirar se prolonga hasta las cavidades abdominales, mejorando de esta forma el riego sanguíneo de los órganos abdominales. Luego, al volver a vibrar el diafragma durante la espiración y vibrar también la cavidad torácica se da un impulso fundamental al flujo de sangre venosa hacia el corazón.

En todos los movimientos de inspiración-espiración que realizan los órganos respiratorios se produce en los vasos sanguíneos una relación de hipertensión-hipotensión, especialmente en el sistema venoso del tórax. Al inspirar, a causa de la hipotensión, se produce en las venas que conducen al corazón una especie de «remolino» que normalmente absorbe la cantidad necesaria de sangre para el llenado del sistema circulatorio. La fuerza de este remolino es mayor cuando está provocado por la respiración nasal.

Por otro lado, la respiración bucal provoca sorprendentes desfiguraciones y alteraciones en el rostro, particularmente en la nariz, en las mandíbulas y en la expresión en general, como pudo comprobar el Dr. Bahnemann al cambiar de respiración nasal a bucal. Con la respiración nasal el rostro se vuelve más expresivo y lleno de vida y la nariz le imprime mayor fuerza.

Quienes piensen que la respiración bucal es un «golpe del destino» deben saber que la respiración nasal se puede «reaprender». Los ejercicios que se exponen a continuación le pueden ayudar a volver a encauzar o mejorar la respiración por la nariz. Le familiarizarán con la estructura y función de la nariz y, por consiguiente, con la inspiración nasal.

Ejercicios para estimular la respiración nasal

- **Experimentar el recinto detrás de la nariz:**

Inspire por la nariz y trate de sentir el espacio respiratorio que queda detrás de ella. Tendrá la sensación de un espacio sin límites, de mayor libertad respiratoria.

- **Palpar la nariz:**

Con las puntas de los dedos palpe delicadamente los contornos del «mirador de su rostro», la nariz.

• **Tirarse de la nariz:**
Sujete la punta de la nariz con los dedos pulgar e índice y tire de ella.

• **Tirar de la nariz hacia abajo:**
Sujete el extremo de la nariz con los dedos pulgar e índice; tire de ella hacia abajo y suéltela.

• **Tirar de las alas nasales:**
Con los dedos pulgar e índice de cada mano tire de las alas de la nariz hacia abajo y a los lados, varias veces.

• **Aplicar toques de masaje sobre la nariz:**
Masajee la nariz con ligeros toques de la yema de los dedos índice y medio, sobre las alas, el dorso y la nariz.

• **Hacer sonar la «n» en la nariz:**
Realice el ejercicio anterior al tiempo que hace sonar la «n» tratando de que el sonido retumbe en las cavidades nasales. Relájese y vuelva a respirar con normalidad.

• **Experimentar las fosas nasales y las cavidades contiguas:**
Trate de familiarizarse con las fosas nasales y las cavidades colindantes: senos maxilares, cavidades etmoidales, senos frontales y la cavidad bucofaríngea. Mientras inspira y espira por la nariz, experimente la permeabilidad de las distintas cavidades del cráneo y las conexiones entre ellas.

• **Experimentar la corriente respiratoria:**
Inspire suavemente por la nariz y procure sentir el aliento que fluye a través de la faringe, la tráquea y los bronquios hasta los pulmones. Observe cómo los pulmones se llenan de aire y se vacían por sí solos.

• **Masajear la nariz con la yema de los dedos:**
Recorra la nariz, masajeándola con la yema de los dedos medio e índice, moviéndolos en círculo. Comience desde abajo: las alas, el dorso y, por último, la raíz de la nariz.

• **Ensanchar y estrechar las alas nasales:**
Trate de desplegar y recoger las alas de la nariz. Sujételas suavemente con los dedos pulgar e índice al objeto de experimentar el movimiento. A veces resulta difícil moverlas. Masajéelas con los dedos medio e índice para que se vuelvan sensibles y suaves como la cera. Repita el ejercicio.

• **Regular las ventanas de la nariz:**
Compruebe la diferencia que existe entre inspirar con las alas nasales desplegadas o encogidas. Ayudándose con los dedos pulgar e índice inspire una vez con las alas extendidas y otra vez con ellas cerradas.

• **Arrugar la nariz:**
Imagínese que le llega un olor desagradable y arrugue la nariz. Según Niels Krack, los movimientos de la nariz se reducen a dos: hinchar las ventanas nasales, como signo de gran emoción, alarde de fuerza...; y arrugarla como reacción a la percepción de un mal olor o, simbólicamente, en señal de desprecio y repugnancia.

• **Experimentar los recintos de la nariz:**
Inspire y deje que el aliento fluya por su nariz, ahora mejor irrigada y más sensible, a la vez que experimenta las cavidades por las que pasa el aire inspirado.

• **Inspirar y oler a un tiempo:**
Inspire por la nariz e imagine que inhala la fragancia de una flor. Deje que esa suave fragancia le invada y surta efecto.

• **Oler fragancias:**
Inhale la fragancia de un delicado perfume, de una planta aromática, de una ramita de incienso, etc., y deje que surta efecto en sus órganos respiratorios.

• **Dejar que el aliento pase por la raíz de la nariz:**
Inspire tratando de oler y deje que el aire inspirado fluya por la parte superior de su nariz, donde se encuentran las células olfatorias. Fíjese en la calidad del aire inspirado.

• **Inspirar olisqueando:**
Inspire de tres a cuatro veces olisqueando como hacen las liebres, y respire relajado.

• **Olfatear:**
Muévase de un lado para otro en una habitación olfateando objetos y venteando en todas las direcciones, como los perros.

• **Olisquear vestidos:**
Olisquee sus vestidos y compruebe si están limpios como para ponérselos una vez más. Al olisquear con un objetivo concreto, el aire, inspirado de forma más retardada, pasa a través de las células olfatorias, facilitándose así la percepción sensorial, el procesamiento de la información y la reacción correspondiente. Apreciará la diferencia entre «olisquear» en la forma descrita y hacerlo sin finalidad determinada.

• **Inspirar olfateando y espirar a golpes:**
Inspire olfateando y expulse el aire por la nariz en tres tiempos. Después de cada soplo relaje atentamente las paredes del abdomen.

• **Inspirar olisqueando y espirar de un solo golpe:**
Inspire olisqueando en tres tiempos y expulse el aire de un soplo.

Este ejercicio suele resultar bastante duro. Si es una persona sensible, sentirá el movimiento del diafragma que se extiende entre 1 y 3 cm hacia la cavidad abdominal en la fase de inspiración, y se arquea hacia arriba con la espiración.

• **Inflar la nariz y emitir el sonido «ng»:**
Inspire y tapone la nariz con los dedos pulgar e índice. Ahora espire por la nariz hasta que ésta se infle. Suelte ligeramente los dedos y a la vez emita el sonido «ng», como si fuera un bebé.

• **Respirar sólo por una de las ventanas nasales:**
Inspire y espire tres veces por la ventana derecha de la nariz; luego repítalo por el lado izquierdo. Para ello coloque el dedo índice sobre la raíz de la nariz y con los dedos medio y pulgar de la mano derecha tapone las ventanas nasales cuando corresponda.

• **Respirar por las dos ventanas nasales alternativamente:**
Inspire por la ventana nasal derecha y espire por la izquierda; luego a la inversa. Para ello coloque el dedo índice de la mano derecha sobre la raíz de la nariz, entre las cejas, y con los dedos pulgar y medio tapone las ventanas derecha e izquierda, respectivamente, en el momento en que corresponda.

La respiración nasal alterna, sin pausa espiratoria, se denomina en yoga «Nadi Sodhana Pranayama». La ventana nasal derecha se tapona con el pulgar y la izquierda con el anular; los restantes dedos se recogen sobre la palma de la mano.

Limpiar la nariz con agua o rapé

A continuación nos referiremos a las distintas posibilidades de limpiar la nariz:

a) Con **rapé** puro, es decir, sin mezcla de tabaco. Es un remedio casero acreditado que alivia los dolores de cabeza, migrañas, obnubilaciones, resfriados y las molestias causadas por el asma. Este método, al limpiar y airear el aire, produce un efecto refrescante, tanto en la propia nariz como en el resto de la cabeza y la faringe; además, nos hace toser y la respiración mejora sensiblemente.

b) Con **agua fría o caliente**, a la que se puede añadir un poco de sal (una cucharadita por litro de agua). Inclinando la cabeza sobre un recipiente con agua, introducimos primero la ventana nasal derecha, luego la izquierda, y absorbemos agua, de forma que fluya a través de la faringe, para finalmente escupirla. Entre los practicantes de yoga se le conoce como el método «Neti».

Limpiar la nariz según el método «sin pañuelo»

Cuando la respiración nasal se vea obstaculizada, bien sea por causa de un constipado agudo o crónico, o por obturación de las ventanas nasales, se recomienda absorber las mucosidades por la nariz y escupirlas después de pasar por la faringe; también se puede tragarlas, de forma que a través del esófago lleguen al tubo digestivo, desde donde serán eliminadas posteriormente. Esto puede parecer exagerado, pero hay razones para aconsejarlo.

El método de sonarse «sin pañuelo», practicado por muchos pueblos y por los ciclistas puede parecer antihigiénico. Sin embargo, también lo es el sonarse constantemente en presencia de los demás o limpiarse las secreciones mucosas con el dorso de la mano. El peligro de contagio aumenta con el «método elegante», ya que de esta forma se alarga el resfriado y se amplía la superficie sometida al virus. Además, cuando nos sonamos «civilizadamente» empujamos el contenido de la nariz ligeramente hacia el interior de los senos nasales. Por el contrario, con el sonado «hacia atrás», a través de la «chimenea» de la nariz, los limpiamos por aspiración (M. Fuchs).

Este método es corroborado por muchos otorrinolaringólogos como el más natural y conveniente. Sin embargo, muchas madres ignorantes no lo consideran dentro de los «buenos modales», y lo prohíben a sus hijos que lo ponen en práctica instintivamente.

A continuación se exponen dos ejercicios especialmente eficaces:

- **Conocer la trayectoria del «sonado hacia atrás»:** Inspire por la nariz roncando y trate de experimentar el camino del movimiento respiratorio que penetra en la faringe.

- **Expulsar las mucosidades «de un golpe»:** Con la boca cerrada, trate de llevar el aire de un solo golpe a la faringe —región que acaba de experimentar— de forma que con un solo golpe de tos pueda expulsar las mucosidades.

«Reflejoterapia nasal», sustancias aromáticas y aceites volátiles

La fragancia de las plantas, las sustancias aromáticas y los aceites volátiles surten un efecto profundo en la respiración, estimulante y tranquilizador. La medicina química moderna apenas hace uso de ellos. Sin embargo, médicos y terapeutas en el Tíbet y otros países conocen y aprovechan sus extraordinarias propiedades curativas.

Los aromas de sustancias como el incienso, el sándalo, el bálsamo, etc., se emplean tanto en celebraciones litúrgicas por sus efectos sobre la vida afectiva, como en la terapia por el influjo positivo que ejercen sobre la respiración. Por el contrario, los gases de escape y el monóxido de carbono despedidos por el denso tráfico de vehículos en túneles o en las interminables caravanas de los veranos, oprimen y neutralizan nuestro espíritu.

Estimulando determinados puntos de la mucosa nasal en las regiones superior, media e inferior de los cornetes nasales, se puede influir «a distancia» sobre órganos concretos.

El conocimiento de estos puntos denominados «zonas reflejas» de la nariz, conectados con los centros nerviosos vegetativos del cuerpo, se aplica en la reflejoterapia nasal.

El Dr. Niels Krack informa en su libro *Nasale Reflex-Therapie mit ätherischen Ölen* acerca de los logros conseguidos en la erradicación de distintas enfermedades, masajeando con aceites volátiles las zonas reflejas de la mucosa nasal. Entre los aceites están: el de menta chino o japonés, el de eucalipto, la trementina, el alcanfor, el tomillo, la melisa, la citrina, etc. Estas esencias poseen propiedades antisépticas y desinfectantes; estimulan la piel, las mucosas locales, la secreción de las glándulas y la expectoración. Asimismo, actúan contra las bacterias, impulsan la circulación e intensifican la función. Su eliminación tiene lugar a través de los pulmones y la piel, pero mayoritariamente mediante los órganos excretores.

Existen, además, otras formas de mejorar el intercambio o gases: las inhalaciones, pasar una temporada junto al mar, o en un balneario climatológico.

Impulsos respiratorios naturales

Tres son las «acciones sagradas» para Heráclito: reír, bostezar y estornudar. Y, según Goethe, el mejor benefactor de la humanidad sería aquel que le devolviese el arte de gritar.

En la medida de lo posible, deberíamos proteger y fomentar los «impulsos respiratorios naturales», ya que reactivan la respiración, la regulan y la hacen más profunda. Estas formas naturales de respiración son el bostezo, la risa, el llanto, el olfateo, el estornudo, la tos, el soplo, el silbido y el canto.

Estos impulsos naturales, considerados poco elegantes y contrarios a las etiquetas sociales, se suelen reprimir e incluso eliminar. Pensemos en el bostezo, por ejemplo: primero nos cubrimos la boca con la mano; luego, si podemos, nos lo «tragamos» y lo retenemos en la musculatura, contraída, de la boca-faringe-laringe. Con ello tratamos de evitar que la persona o personas a nuestro alrededor se sientan ofendidas ya que el bostezo puede ser signo de cansancio o aburrimiento.

De igual modo, el reír a carcajadas o el suspirar en voz alta se consideran de mal gusto, a pesar de los incalculables beneficios que nos pueden reportar. Alice Schaarschuch dice en su libro *Vom Gähnen* (= El Bostezo), que al suprimir estos impulsos reprimimos «las formas naturales de la respiración profunda: la extensión y la relajación» —auténticos reguladores de la función respiratoria y la relajación muscular—, y le impedimos el despliegue total de sus virtudes.

Existen métodos modernos de psicoterapia que ponen especial énfasis en la importancia de estas manifestaciones naturales, ya que con ellas se eliminan tensiones psíquicas, presiones internas y, en general, problemas acumulados. Entre los más conocidos están la vegetoterapia caracteriul que ideó Wilhelm Reich, la bioenergética desarrollada por su discípulo Alexander Lowen y la «terapia «primal» o «grito primal» de Arthur Janov. Todas estas técnicas de naturaleza catártica podrán ser pues de utilidad.

Bostezar

El bostezo constituye el principio y el fin de la educación respiratoria. El profesor Coblenzer, de Viena, lo expresa con estas palabras: «Bostezar y reírse a gusto satisfacen todos los requisitos para conseguir la fonación y respiración adecuadas».

Se trata de un movimiento reflejo que actúa tanto sobre la inspiración como sobre la espiración; a una inspiración profunda y sostenida le sigue una espiración pausada, que suele ir acompañada de estiramientos y manifestaciones ruidosas en todo el cuerpo.

El bostezo produce un efecto equilibrador en la tensión del cuerpo, tanto en el caso de hipertensión como en el de hipotensión.

Asimismo, equilibra la relación entre el anhídrido carbónico y el oxígeno en la sangre. El bostezo elimina también tensiones físicas y psíquicas. Trate de disfrutar de un buen bostezo que le haga estirarse y desperezarse al levantarse, antes de irse a la cama y antes de la comidas. El investigador Dousts realizó estudios físico-anímicos en pacientes que presentaban un desequilibrio en el nivel de oxígeno de los vasos capilares, logrando restablecer el equilibrio mediante la risa, el llanto, el bostezo o con «palabras de desahogo».

Las personas con el sistema neurovegetativo bloqueado tienen dificultades para bostezar, por lo que les resulta prácticamente imposible equilibrar la tensión a través del bostezo. Por el contrario, los que disfrutan de un buen funcionamiento del simpático bostezan con facilidad. El bostezo es contagioso. Observe cómo disfrutan del bostezo los gatos o los perros.

Ejercicios para bostezar

- **Estirarse, desperezarse, para estimular el bostezo:**

Estírese, desperécese, cierre los puños con fuerza y tense los músculos. Luego, relájese; con frecuencia se acaba en un intenso bostezo.

• **Ensanchar la cavidad bucofaríngea:**
Abra bien la boca y la parte posterior de la faringe —como si quisiera engullir una calabaza—; mantenga la tensión hasta que no pueda más y sienta que la boca se bloquea. Luego afloje las mandíbulas y déjelas volver a su sitio.

• **Palpar las articulaciones maxilares:**
Con la yema de los dedos, moviéndolos en círculo, palpe y masajee las articulaciones maxilares tratando de aflojar los músculos y la piel de esta parte de la cara. Deje que el ejercicio surta efecto.

• **Observar las articulaciones maxilares. Soltar la mandíbula inferior:**
La articulación de la mandíbula suele estar tensa y contraída. Obsérvese a sí mismo después de un momento de estrés: ¿La afloja completamente, como si estuviese algo «pasada de rosca»? ¿Se separan las hileras de dientes y la mandíbula inferior queda colgando?

• **Contraer las mandíbulas voluntariamente:**
Trate de experimentar ahora la sensación inversa: una tensión intensa en la articulación maxilar, en la dentadura y en toda la boca. Para ello, contraiga las mandíbulas, apretando los dientes hasta vibrar de tensión. Permanezca así durante unos instantes. ¿Siente rabia, encono, opresión...? Relájese y deje que las articulaciones maxilares y los músculos de la cara se distiendan suavemente.

• **Ejercer presión sobre las articulaciones de las mandíbulas:**
Con la punta de los dedos, presionar sobre los músculos maseteros en la articulación maxilar.

• **Castañetear:**
Castañetee entre 20 y 40 veces con los molares y muelas del juicio. De esta forma aflojará los músculos maseteros, las articulaciones maxilares y la musculatura facial en general.

• **Castañetear con la mandíbula inferior imitando el cocodrilo:**

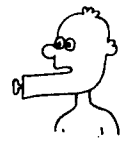
Afloje la mandíbula inferior y muévala hacia arriba y hacia abajo, como haría un cocodrilo que vigila su presa. Procure no contraer ni forzar la mandíbula, que ha de colgar totalmente suelta.

• **Castañetear y emitir el sonido «ya-ya-ya-ya»:**
Añada ahora sonidos al movimiento del ejercicio anterior, por ejemplo: «ya-ya-ya-yaaa».

• **Castañetear y tirar del mentón hacia abajo:**
Vuelva a mover relajadamente la mandíbula inferior, combinando el movimiento con la emisión del sonido «ya-ya-ya-ya»; luego agarre la barbilla con una mano y tire de ella hacia abajo emitiendo un largo «yaaaaaa». Este es otro de los ejercicios que le ayudarán a bostezar.

• **Llevar la mandíbula inferior a un lado y a otro:**
Despacio y con cuidado, mueva la mandíbula inferior a izquierda y derecha, al tiempo que emite el sonido «hu-u-u-u». Luego relájese y deje que el ejercicio surta efecto.

• **Mover la mandíbula como una gaveta:**



Imitando el movimiento del cajón de un escritorio, lleve la mandíbula hacia adelante y hacia atrás, y a la vez emita el sonido «ue-ue-ue-ue».

• **Hacer giros horizontales con la mandíbula:**
Imagine que la mandíbula es una piedra de molino y muévala en círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

• **Hacer giros verticales con la mandíbula:**
Ahora muévala haciendo círculos verticales al tiempo que emite el sonido «uah-uah-uah-uah». Relájese y disfrute a sus anchas el efecto producido. Pero todavía le proponemos siete ejercicios más.

• **Cosquillear el paladar:**
Abra bien la boca y lleve la lengua lo más atrás que pueda, hacia el paladar blando; cosquillee el paladar en todas direcciones, muy despacio, regodeándose en ello. Luego deje que las mandíbulas, relajadas, se vuelvan a juntar.

• **Bostezar con la boca cerrada:**
Estírese y desperécese tratando de bostezar, con la boca cerrada, como si quisiera retener una bola de aire dentro de ella. Así ensanchará la parte posterior de la faringe.

• **Crear tensión para bostezar:**
Las extensiones producen tensión y ésta provoca el bostezo. Con las palmas de las manos a los lados del tórax, extienda los codos hacia afuera varias veces y con intensidad, de forma que se produzca tensión en el diafragma. Luego baje los brazos y ¡bostece enérgicamente!

•• **Ejercer tensión sobre el tórax (ejercicio en parejas):**
El compañero 1 permanece sentado mientras el compañero 2 le presiona con ambas manos el tórax, a la altura de las costillas flotantes. La tensión que experimenta el compañero 1 le hará bostezar.

• **Jadear como un pastor alemán:**
Jadee como lo hace un perro, imitando el sonido que él emitiría, con inspiraciones y espiraciones cortadas hasta quedarse sin aliento. Repose y vuelva a respirar normal.

• **Hacer gárgaras:**
Haga gárgaras con agua para relajar el velo del paladar.

• **Erre gutural:**
Haga vibrar una «r» gutural (a la francesa); también le ayudará a relajar el velo del paladar.

• **Bostezar por mandato:**
Cuando un actor ha de salir a escena, se le ordena hacerlo. Algo parecido podemos hacer con el bostezo, o sea, «bos-

tezar por mandato». El profesor Coblenzer lo explica así: *Forme una «O» con la boca, como si quisiera chupar el paladar; luego, baje el labio superior y cierre la boca, imaginándose que retiene una bola de aire o que abre un paraguas dentro de ella; por último, baje la mandíbula inferior de forma que el ensanchamiento de la parte anterior de la boca se prolongue hasta la faringe, provocando así un bostezo.*

Suspirar y gemir

Al **suspirar**, después de una inspiración rápida y enérgica seguida de un corto intervalo en el que el aliento queda retenido, se consigue una inspiración profunda y distendida. De esta forma se estimula la respiración y se impulsa el flujo de sangre venosa hacia el corazón. A veces se nos escapa un «suspiro de alivio». Esto se observa con especial frecuencia en personas oprimidas, que ni siquiera son conscientes de ello. Sin embargo, muchos han olvidado lo que es un «suspiro». Determinadas alteraciones como la hipotonía, la distonía, o inluso la sensación de miedo, provocan una acumulación de suspiros.

Por otro lado, el **gemido** desbloquea y descongestiona tanto física como psíquicamente, de adentro hacia afuera durante la espiración prolongada, que siempre resulta relajante.

No deje de gemir cada vez que le apetezca, incluso cuando le resulte poco elegante. Notará cómo le ayuda a combatir el dolor y a superar los malos tragos —como una «visita al dentista...»—; gemir y abandonarse a sí mismo aumenta la resistencia al dolor y nos vuelve más permeables. Se trata de una cualidad reprimida por las normas de conducta social que debemos «reaprender».

Ejercicios para suspirar y gemir

- **Gemir como un encadenado:**

Prorrumpa en sollozos, como una persona encadenada que anhela recuperar su libertad.

• **Pasar de lloriquear a gemir:**
Sea paciente consigo mismo. Las personas bloqueadas, al principio sólo podrán gimotear. Pero, a medida que se van liberando, el gimoteo se convertirá en un auténtico gemido, relajador.

• **Dejar caer el busto hacia adelante con un gemido:**
Colóquese de pie, relajado, con las piernas ligeramente separadas y los brazos sueltos a lo largo del cuerpo. Inspire por la nariz y espire exhalando un gemido al tiempo que deja caer el busto hacia adelante y expulsa todo aquello que le bloquea y le agobia.

• **Dejar caer la cabeza con un gemido:**
Colóquese en la posición anterior o sentado con las piernas separadas. Dirija la mirada hacia el techo y deje que la cabeza caiga suelta y aliviada sobre el pecho, al tiempo que exhala un suspiro liberador. Fije el sonido en la cavidad pélvica.

Reír y llorar

En el lenguaje cotidiano encontramos expresiones como: «troncharse de risa», «llorar de la risa», «reír es saludable», etc., que ponen de manifiesto el efecto positivo de la risa. Paracelso comentaba que el humor de un buen cómico reportaría más beneficios a una pequeña aldea que la seriedad de diez médicos.

Desde el punto de vista fisiológico, la risa se produce por medio de impulsos respiratorios cortos que van separando y juntando las cuerdas vocales. Constituye uno de los mejores ejercicios respiratorios y es un gran tonificante; imprime profundidad a la respiración y da elasticidad al diafragma, el músculo respiratorio por excelencia. **Reír** es, en efecto, saludable y relajador. Una persona relajada es capaz de reírse, incluso sin motivo aparente. Procure frecuentar la compañía de personas que propicien la risa: le harán vibrar el diafragma.

Del mismo modo, **llorar** libera y relaja —¡también a los

hombres!—. En otro tiempo estaba mal visto que un hombre llorase; se consideraba signo de debilidad, flaqueza, humillación, incluso de fracaso. Cuando menos, no debía exteriorizar las lágrimas. Pero llorar por dentro, «tragarse las lágrimas» daña nuestros órganos al impedir el natural desahogo hacia el exterior, dando lugar en ocasiones a inflamaciones, como la gastritis. Nada de particular tiene, por tanto, que las enfermedades psicosomáticas vayan en constante aumento.

En los tiempo del *pietismo* era normal derramar «lágrimas conmovedoras» en presencia de otras personas, a veces durante horas. Y es que cuando una persona ha llorado por algún tiempo se siente relajada y liberada de cargas que le oprimen. Luego, aliviado y sosegado, incluso resulta más fácil conciliar el sueño.

Estornudar y toser

Tanto el **estornudar** como el **toser** son procesos reflectores que contribuyen a la limpieza de las vías respiratorias. El estornudo se produce como consecuencia de la irritación de la mucosa nasal, debido a la presencia de cuerpos extraños o a alteraciones de los vasos. Primeramente tiene lugar una inspiración profunda y el velo del paladar se interpone, taponando el paso, entre la cavidad bucofaríngea y la nariz. A continuación surge una expulsión súbita del aire, prácticamente incontrolada, que nos libera de presiones físicas y psíquicas al tiempo que nos devuelve una agradable sensación de bienestar.

En el apartado dedicado a la «limpieza de la nariz» se menciona la importancia del estornudo provocado con rapé, como impulsor de la salud.

Al **toser** se limpian las vías respiratorias inferiores y los pulmones. Comenzamos con una inspiración profunda; la laringe queda taponada por la glotis y los músculos respiratorios se contraen, con lo que aumenta la presión en los pulmones. A continuación se produce un golpe de tos que abre el cierre formado por la glotis y arrastra consigo los cuerpos extraños e irritantes presentes en la tráquea, bron-

quios y pulmones. Es importante, por consiguiente, no reprimir la tos, pues no sólo produce un efecto aliviador, sino que constituye uno de los procesos de limpieza más significativos de la secreción mucosa.

Cantar, hablar, gritar, soplar, silbar

Cuando cantamos, hablamos, gritamos, soplamos o silbamos, al mismo tiempo entrenamos nuestro «instrumento respiratorio» y mantenemos la elasticidad de la musculatura pulmonar.

A una persona que cante y silbe con asiduidad le resultará más fácil lograr el equilibrio y el relax físico y psíquico. Como dice el proverbio: «Quien canta, su mal espanta», a lo que podemos añadir: «Pero el malo nunca canta».

La emisión de sonidos con ligeras vibraciones en la voz, acompañados de ciertos ejercicios físicos, relaja y facilita el control del flujo respiratorio, de su regularidad o irregularidad (véase el apartado dedicado a la «espiración»). Las vocales y consonantes abren la región de la boca, eliminando bloqueos, estrechamientos y contracciones.

Moverse y ponerse derecho

Respirar y moverse

Hay que distinguir entre dos tipos de movimiento que actúan sobre la respiración involuntaria: por un lado está el movimiento que nos permite tomar conciencia de nuestra propia respiración, por ejemplo cuando ésta nos falta, cuando «nos quedamos sin aliento» al realizar un ejercicio físico violento, como pueda ser correr, subir escaleras, saltar a la cuerda, subir montañas, hacer excursiones a pie, además de otras actividades deportivas. Nuestra respiración se altera, se desacompasa y tenemos que recobrar el aliento. Esto se conoce en fisiología deportiva como «deuda de oxígeno», que, por ejemplo, suele ocurrir tras correr una distancia corta. Y, por otro lado, está el movimiento que estimula la respiración.

Como indica Stephan Palos en su libro *Atem und Meditation,* en la terapia respiratoria china, con el fin de estimular la respiración, se realizan —a base de movimientos lentos y respiraciones naturales y pausadas— los «ejercicios de fortalecimiento externo» y los destinados a «conservar la salud». Todavía hoy existen en China grupos de personas de distintas capas sociales que, de forma regular, realizan estos ejercicios para prevenir enfermedades y lograr un estado de equilibrio general.

Asimismo, los masajes aplicados en distintas zonas del cuerpo como los hombros, la nuca, la cara y en puntos determinados, como el denominado «punto Tan-t'-ien», localizado debajo del ombligo, también pertenecen a los ejercicios de fortalecimiento externo.

Las asanas en el hatha-yoga, a su vez, no sólo impulsan la circulación de la sangre, sino que hacen que el «prana»

(= aire, aliento), energía vital que penetra con la respiración, se expanda por todo el cuerpo. Esto tiene lugar cuando el practicante de yoga, con la ayuda de las posturas correspondientes, ha permeabilizado y fortalecido el cuerpo, además de haber aprendido la técnica de respirar por la nariz del hatha-yoga y a realizar el adecuado movimiento del diafragma.

Ejercicios para moverse hasta quedar sin aliento

Procure hacer excursiones a pie, practicar deporte, en una palabra, ¡moverse! Cualquier movimiento que realice de forma relajada y natural supone un estímulo para su respiración; incluso en casa, cuando se estira y despereza, o cuando realiza un movimiento intenso que le «deje sin aliento». Las personas que se mueven mucho al aire libre, en la naturaleza, no necesitan tanto de esta práctica y estímulo de la respiración.

A continuación se detallan algunos ejercicios, a modo de ejemplo, que le ayudarán a «quedarse sin resuello».

- **Correr sobre el mismo terreno:**

Sin desplazarse, corra sobre el terreno durante aproximadamente 5 minutos. De vez en cuando eleve las rodillas volviendo a tocar el suelo con los talones. Acelere el ritmo unas veces y aminórelo otras.

- **Hacer «jogging», campo a través, esquí u otras actividades similares:**

Hágalo al menos por espacio de media hora, intercalando periódicamente las distintas modalidades de movimiento.

- **Saltar a la cuerda:**

Dé saltos con la cuerda alternando: unas veces avanzando en carreras cortas hacia adelante, sin saltar, y otras dando ligeros botes.

- **Subir escaleras:**

Suba escaleras siempre que tenga la ocasión.

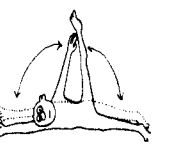
• (•) **Dar puñetazos al aire:**
Imagínese que es un boxeador y que tiene un compañero imaginario delante. Boxee con él, bailoteando y saltando, dando rienda suelta a su fantasía.

•• **«Pinchar» la espalda del compañero:**
Trate de tocar la espalda de su compañero con el dedo índice, como si quisiera pincharlo. El pinchazo ha de ser sólo un ligero toque.

• **Replegarse-estirarse:**
Tendido de espaldas, con las piernas y los brazos estirados, encójase como para formar un paquete, rodeando cada rodilla con una mano, hasta que las rodillas y la nariz se toquen. Vuelva a la posición de tendido y repita el ejercicio varias veces.

• **Desde la posición de sentado en cuclillas, levantarse y estirar todo el cuerpo:**
Siéntese en cuclillas con las manos cruzadas y apoyadas en el codo contrario. Vaya elevándose hasta quedar totalmente estirado y de puntillas; dé un ligero salto y vuelva a la posición de cuclillas.

• **Tendido sobre un costado, extender brazo y pierna:**
Túmbese sobre un costado y eleve la pierna y el brazo hasta que se toquen en el centro, volviendo a continuación a la posición de partida. Luego, como si fuese el tronco de un árbol, gire sobre sí mismo para cambiar de lado y realizar el ejercicio con la otra pierna y el otro brazo. Repita el ejercicio con fluidez y sin detenerse.



• **Meter los brazos entre las piernas:**
Desde la posición de arrodillado y sentado sobre los talones, estire los brazos hacia arriba y, con las muñecas entrelazadas, meta los brazos entre las piernas hasta tocar el suelo con los hombros. Baje los glúteos y observe su respiración mientras mantiene la posición por algunos instantes.

- **Movimiento de pedaleo con variaciones:**

Tendido de espaldas, en la postura del clavo, o sobre la bicicleta, pedalee unas veces más rápido y otras a cámara lenta, doblando y estirando con intensidad las articulaciones de los pies.

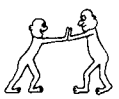
Encontrarás más ejercicios de este tipo en el libro *Ausgleichs und Entspannungsgymnastik.*

Ejercicios para estimular la respiración

Hay muchas formas de estirarse, hacer extensiones y desperezarse, sólo o con un compañero. Para ello puede ayudarse con objetos de su entorno y que normalmente tiene a mano.

Estírese:

- De pie,
- con o sin aparato, como pueda ser una barra gimnástica o una maza,
- colgándose de una espaldera y tirando hacia abajo;
- tendido de espaldas, estire brazos y piernas, de uno en uno o a la vez, estirando también todas las demás partes del cuerpo;



- deje que un compañero le tire de las piernas y los brazos, como si quisiera soltarlos de las articulaciones;
- colóquese de pie de cara a su compañero y apoye las palmas de sus manos contra las de él, ofreciéndole resistencia. Lo mismo puede hacer con las plantas de los pies.
- Si no dispone de un compañero, puede apoyar las manos contra la pared o una puerta.

- **«Sostener el cielo con las palmas»:**

Entrelace las manos a la altura del abdomen. Llévelas hacia delante y hacia arriba, lentamente. Estírese completamente hasta quedar de puntillas y como si tratara de tocar el cielo con las manos.

- **Dar botes sobre «el sofá de la abuelita»:**

Partiendo de la posición de sentado sobre los talones, extienda los brazos hacia el techo de forma que todo el cuer-

po, desde las rótulas hasta la cabeza, quede estirado. Luego dé botes como lo hacía cuando era niño sobre el «sofá de la abuelita».

•• Dar botes como en «el sofá de la abuelita» (ejercicio en pareja):

El compañero 1, tendido de espaldas, recoge las piernas sobre el abdomen, con las plantas de los pies hacia el techo y los dedos de los pies bien estirados. El compañero 2 se sienta sobre las plantas de los pies del compañero 1 y da ligeros botes, como lo hiciera de niño sobre «el sofá de la abuelita». Para mayor estabilidad puede agarrarse de los pies del compañero 1.

•• «Taburete de piano» (ejercicio en pareja):

La posición de partida es similar a la del ejercicio anterior. El compañero 2 se sienta sobre las plantas de los pies del compañero 1 y, como si estuviese sentado sobre un taburete de piano, se deja elevar por las piernas del compañero 1 que las extiende hacia el techo. Para mayor estabilidad, el compañero 2 se puede agarrar de los pies del compañero 1. Luego el compañero 2 se aparta y el compañero deja caer las piernas relajadas antes de volver a repetir el ejercicio.

Movimientos de las articulaciones

Como señalan los conocimientos médicos actuales en el campo de la terapia respiratoria, los impulsos respiratorios se producen por medio de receptores mecánicos en las proximidades de las articulaciones, que recogen los estímulos mecánicos y los envían al sistema nervioso central.

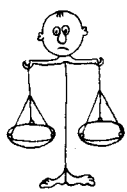
Este conocimiento resulta muy valioso para la práctica y terapia respiratorias por cuanto nos permite ordenar impulsos eficaces al centro nervioso desde las extremidades.

Este método, no obstante, no es nuevo. Los chinos lo empleaban ya desde hace milenios con el fin de potenciar su fuerza respiratoria. Para ello realizaban pronunciadas flexiones, a veces rectangulares, de las manos y los pies. Al-

gunos de los ejercicios eran: «sostener el cielo con las manos extendidas» (veáse pág. 82), colocarse en la «postura del arquero» (como si se quisiera disparar una flecha sobre un águila real), o «rodear las puntas de los pies con ambas manos» (véase pág. 131 y compárese 15). De acuerdo con una rama de la medicina hindú relacionada con la enseñanza del yoga, los llamados «marmas pulmonares» —puntos vitales sobre los que se puede comprobar el estado de salud de los pulmones y de la piel— se hallan situados, a modo de vendas, alrededor de las articulaciones de las extremidades.

Los «marmas pulmonares» son abordados con las posturas del hatha-yoga por medio de fuertes estiramientos de la piel que se producen en la región de las articulaciones cuando las posturas son intensas. Un ejemplo lo constituye la postura «Paschimottasana» en la que, partiendo de la posición de sentado con las piernas juntas y estiradas, tirando de los talones hacia delante e inclinando el tórax sobre las piernas, se rodean los pies con las manos.

También en Europa las corrientes modernas del movimiento, como por ejemplo la «Organgymnastik» de la escuela de gimnasia Medau, emplean movimientos y posturas intensas de las articulaciones.



A modo de resumen, se observa que los movimientos intensos de las articulaciones, especialmente de los pies y las manos, se aplicaban en muchas civilizaciones con el fin de influir sobre el proceso respiratorio y sobre el hombre en su totalidad. Entre estos movimientos están las flexiones, los estiramientos, los giros de las articulaciones de las manos - dedos de las manos - de los codos - de los hombros - de los pies - dedos de los pies - de las rodillas - de las caderas - de la columna vertebral, y demás articulaciones del cuerpo.

Cuando las articulaciones se encuentran sueltas nos ayudan a liberarnos de bloqueos y entumecimientos. A base de movimientos delicados se consigue que, poco a poco, brazos y piernas se vayan aflojando cada vez más y adquieran un «mayor margen de movimiento».

Es preferible que las articulaciones estén un poco «pasa-

das de rosca» a que se encuentren demasiado fijas. Cuando se opone resistencia se consume mucha energía; por el contrario, al ceder surge un efecto liberador que se traduce en mayor movilidad y permeabilidad. Así pues, por lo que a la libertad de movimiento se refiere, «resistir es perder y ceder es ganar». Una movilidad óptima y sin obstáculos es requisito indispensable para que el aliento fluya hasta la punta de los dedos de las manos y de los pies.

Ejercicios para aflojar pies y manos

•• Elevar y dejar caer los dedos de las manos y de los pies; golpearlos ligeramente:
El compañero 1 se tiende de espaldas, relajado; el compañero 2 coge una de las manos de su compañero y con el dedo pulgar le golpea suavemente la yema de los dedos, como si fuesen las teclas de un piano. Luego hace lo mismo con los dedos de los pies. El compañero 2 debe realizar este ejercicio varias veces consecutivas. El efecto producido ayuda a aflojar y relajar, no sólo las propias articulaciones de los dedos, sino que también influye sobre el sistema neurovegetativo y la respiración.

• Abrir y cerrar los dedos de los pies y de las manos:
Tendido boca arriba, abra y cierre los dedos de los pies y de las manos, alternativamente.

• Aflojar las articulaciones de los hombros y las caderas mediante rotaciones de brazos y piernas:
Tiéndase de espaldas con las piernas extendidas, ligeramente abiertas, y los brazos estirados a los lados del cuerpo. Haga rotar las manos y los pies hacia afuera dejando que vuelvan por sí mismos a la posición inicial.

Flexión y extensión de pies y manos

• Flexión y extensión de los pies:
Estire y flexione alternativamente ambos pies, moviendo sus articulaciones. Primero en la posición de sentado, apo-

yando una vez los talones y otra las puntas de los pies; luego repítalo tendido de espaldas y, si puede, también en las posturas del arado y del clavo.

• **Añadir la mano:**
Al ejercicio anterior se puede añadir la mano, realizando con las muñecas una especie de movimiento de «aleteo», de forma que el antebrazo y el dorso de la mano formen un ángulo recto, volviendo a estirar la mano para, luego, volver a formar otro ángulo recto como el anterior.

• **Flexión y extensión de una mano y el pie contrario, simultáneamente:**
La siguiente variante del ejercicio presenta un mayor grado de dificultad en cuanto a la coordinación. En las posturas descritas (sentado, tumbado de espaldas o en las posturas del arado y el clavo) trate de extender y flexionar la mano derecha y el pie izquierdo a la vez; luego haga lo mismo con la mano izquierda y el pie derecho.

Hacer la bicicleta con variantes

• **Movimiento de pedaleo desde la posición de tumbado de espaldas a la de sentado:**
Tiéndase de espaldas y, manteniendo la columna vertebral recta, eleve el tronco hasta la posición de sentado y vuelva luego a la posición de tendido, a la vez que realiza con las piernas el movimiento de pedaleo.

• **Empujar los talones hacia arriba:**
Tendido de espaldas, recoja las piernas sobre el vientre. Extiéndalas hacia el techo alternativamente. Luego deje caer los muslos sobre los glúteos y vuelva a comenzar.

• **Movimientos de pedaleo con flexión y extensión:**
Tumbado de espaldas, eleve el tronco a la posición de sentado, volviendo luego a la posición de partida a la vez que realiza pedaleos con las piernas y mueve los pies con intensidad arriba y abajo, como si fuesen dos aletas.

Ejercicio de balanceo con las articulaciones

• Con el tronco flexionado hacia delante, dejar que las articulaciones de los brazos se «bamboleen»:

De pie, relajado, deje caer el tronco hacia delante, de forma que todos los músculos queden flojos, como «flotando»: la cara y las mejillas también quedan «muertas». Dejamos que las articulaciones de los brazos se muevan libremente.

• Tumbado sobre la espalda, haga mover todas las articulaciones de los brazos:

De pie o sentado, mueva los brazos en todas las direcciones alargándolos por toda la habitación y tomando contacto con su entorno, por ejemplo con una persona, con las paredes y con los muebles, con un árbol, etc.

• Tumbado de espaldas, dejar mover libremente las articulaciones de las piernas:

Túmbese de espaldas y eleve las piernas en vertical; desde esta posición, muévalas libremente, de manera que todas las articulaciones de las mismas se muevan intensamente.

• Haga mover las articulaciones de todas las extremidades:

• Tiéndase de espaldas y realice todo tipo de movimientos con las articulaciones de sus extremidades, como si fuese un escarabajo que aterrizó sobre la espalda y trata de ponerse en pie.

• Apoye las extremidades sueltas:

A continuación, afloje y suelte sus extremidades, sin miedo, pues el suelo las sostiene, hasta el punto de llegar a tener la sensación de que las piernas y manos yacen sobre el suelo independientes y libres junto al cuerpo, como en una marioneta.

• Pulpo:

¿Le gustaría sentir las articulaciones de sus brazos (primero en el izquierdo, luego en el derecho), y de sus piernas

(primero en la derecha, y luego en la izquierda)? Pues bien, imagínese un pulpo que, en el fondo del mar, mueve sus tentáculos con la flexibilidad de una serpiente, en todas las direcciones. Desde la posición de tumbado de espaldas comenzamos a experimentar las posibilidades de movimiento en las articulaciones de los dedos de las manos y de los pies; luego pasamos a las muñecas y articulaciones de los pies, siguiendo con los codos y las articulaciones de las rodillas; y, por último, lo hacemos con las articulaciones de los hombros y las caderas.

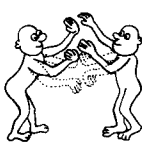
Gradualmente vaya intensificando el juego con pies y manos, haciendo que sus articulaciones, con impulsos y terminaciones dinámicas, se muevan en todas direcciones: haciendo círculos, espirales, ochos. Deje que el ejercicio vaya terminando lentamente y vuelva a apoyar sus extremidades, sueltas, sobre el suelo.

Observará un intenso estímulo en la respiración y el riego sanguíneo. Este ejercicio le ofrece una estupenda posibilidad de mantener jóvenes y elásticos tanto el aparato motriz como el respiratorio y el circulatorio, toda vez que puede realizarlo en su casa, en el mínimo espacio, o incluso, si las circunstancias lo hicieran necesario, sobre una cama de enfermo (¡en este caso se requiere una base firme!).

A propósito de los enfermos: para producir cierto estímulo en la respiración y el riego sanguíneo, con frecuencia basta con hacer flexiones, estiramientos y rotaciones de pies y manos.

Seguir al compañero con las manos y los pies

•• Seguir al compañero con las manos (ejercicio en pareja):



De pie o de rodillas, de cara a su compañero, realice con las manos movimientos curvilíneos, espirales, círculos u otros similares; el compañero 1 conduce el ejercicio la primera vez, mientras el compañero 2, con las palmas de las manos situadas a cierta distancia de las del 1, se adapta a sus movimientos y los sigue. Luego cambian: el compañero 2 conduce el ejercicio y el compañero 1 lo sigue.

•• Seguir los pies del compañero (ejercicio en pareja):
Sentados uno frente al otro, realizar el ejercicio, esta vez con las piernas, de forma similar al ejercicio anterior. Normalmente las piernas son más pesadas y menos flexibles que los brazos, por lo que los movimientos resultan algo más torpes y rígidos.

Que fluya el aliento hasta las manos

Permeabilizar la región de las axilas y las articulaciones de los hombros

Cada uno lleva sobre sus hombros la carga de su vida. La tensión en los músculos de los hombros es con frecuencia síntoma de pesadas cargas. Los esfuerzos del trabajo diario se concentran en la zona de los hombros y la nuca. Este es el caso, por ejemplo, de una persona que pasa todo el día escribiendo a máquina, sin que procure compensar el esfuerzo mediante ejercicios de relajación, movimientos o masajes.

•• Aplicar un masaje relajante en la zona de los hombros y la nuca (ejercicio en pareja):
El compañero 1 se coloca en la postura del sastre, y el compañero 2 se sitúa sentado detrás de aquél, masajeándole y acariciándole los hombros y la nuca; el compañero 1, al tiempo que recibe el relajante masaje, trata de seguir la respiración de su compañero.

• «Trípode»:

De pie, eleve los hombros hacia la cabeza todo lo que pueda; luego ténselos y déjelos descender a cámara lenta, mientras el cuello va sobresaliendo como si fuera un trípode. ¿Qué sucede con la respiración?

• Hacer presión sobre los omóplatos y aflojar:
Tendido sobre la espalda, presione los omóplatos contra el suelo de forma que pueda experimentar el contacto inmediato con la base sobre la que está apoyado; mantenga

la tensión un rato sin contener la respiración, y vuelva a aflojar los hombros.

• **Apretar los omóplatos uno contra otro:**
Tumbado de espaldas, lentamente vaya apretando los omóplatos uno contra el otro; aguante así algún tiempo y luego afloje. Mientras realiza el ejercicio respire de manera uniforme.

•• **«Pala del pan» (ejercicio en pareja):**
Ambos compañeros se sientan, uno al lado del otro (el compañero 1 será el de la izquierda y el compañero 2 el que se sienta a la derecha): El compañero 1 coloca su mano derecha, como si fuese una «pala de pan», sobre el omóplato izquierdo del compañero 2, que deja caer su omóplato en la mano de su compañero. A continuación, el compañero 1 rodea con las puntas de los dedos el canto del omóplato y, mientras el compañero 2 espira, tira suavemente hacia afuera; tras mantener el estiramiento por algún tiempò, suelta el omóplato dejándolo volver por sí solo a su sitio cuando el compañero 2 inspire.

• **Elevar y dejar caer los hombros:**
Tumbado sobre la espalda, eleve los hombros en dirección al esternón y luego déjelos descender a cámara lenta. Deje que continúen descendiendo cuando hayan tocado la base en la que se apoyan. Deposite en el suelo la carga que soportan sus hombros. Deje que la respiración haga y obsérvela tratando de ver si se transforma.

•• **Elevar y dejar caer la región de los hombros (ejercicio en pareja):**
El compañero 1 se tumba de espaldas y el compañero 2, arrodillado a su lado, se balancea a la vez que observa el ritmo respiratorio de su compañero. El compañero 2 sujeta con sus manos el omóplato izquierdo del compañero 1 tirando hacia arriba de forma que le eleva el hombro; lo mantiene arriba por algún tiempo y luego lo deja descender lentamente hasta la base en que se apoya, imaginándo-

se que incluso después de haber tocado el suelo continúa descendiendo. A continuación le afloja la región del hombro derecho de la misma manera. El compañero 1 descansa un momento y observa su respiración. Luego se repite el ejercicio cambiando el papel de los ejecutantes.

• **«Agarrar el aire»:**
Lentamente y al compás del ritmo respiratorio, realice con los brazos movimientos de natación, estilo crol. Imagine que al echar el brazo hacia delante, espirando, el aire saliese del propio brazo, y que trata, inspirando, de cogerlo con el brazo que vuelve hacia atrás. Primeramente haga el ejercicio en la posición de pie y, gradualmente, vaya echando el tronco hacia delante.

Luego, como si nadara de espaldas, trate de espirar cuando echa los brazos hacia atrás y de coger el aire cuando los brazos van hacia delante. Comience de pie y, progresivamente, vaya echándose hacia atrás.

• **Elevar y dejar caer los codos:**
Sentado o de pie, coloque las puntas de los dedos sobre los hombros de forma que los codos queden colgados hacia abajo. Ahora, lentamente, elévelos hasta la altura de los hombros sin perder el contacto de las manos con éstos y, a continuación, déjelos descender. Mientras realiza el ejercicio imagine que al elevar los codos el aire penetra a través de las axilas y que al bajarlos el aire fluye al exterior a través de aquéllas también.

• **Pintar con los codos:**
Posición de partida igual a la anterior. Ahora, mientras inspira, mueva los codos en todas direcciones, como si se tratase de dos pinceles con los que pudiese pintar su entorno. Luego bájelos mientras espira.

• **Elevar los brazos con rotación en las articulaciones de los hombros:**
De pie, con las manos abiertas y las articulaciones de los brazos y las piernas sueltas, mientras inspira eleve los bra-

zos hacia adelante, hasta la vertical; alcanzada ésta, gire las manos de forma que el dorso quede hacia arriba y lleve ahora los brazos hacia atrás mientras espira. Vuelva a girar las manos una vez haya llegado atrás y repita el ejercicio varias veces.

Después de haber repetido varias veces estos movimientos, y una vez familiarizado con ellos, al llevar los brazos hacia atrás eleve los talones, dejándolos caer al llevar los brazos hacia delante.

Por último, al espirar y llevar los brazos hacia atrás, proceda a elevar la punta de los pies, con lo que el cuerpo se dobla por la articulación de la cadera formando un ángulo, y baje ambas puntas al inspirar y llevar los brazos hacia delante.

• **Dejar que el aire entre y salga por las axilas:**
Sentado o de pie, deje en su imaginación que el aliento penetre y salga suavemente por sus axilas. Concéntrese en esa imagen, convencido de que se hace realidad.

• **Abrir las axilas:**

De pie o sentado en una silla con las piernas separadas, abra las axilas con ligeras elevaciones de los codos al inspirar. Luego, déjelos caer sueltos al espirar. Mientras realiza el ejercicio imagine que al inspirar el aire penetra en el cuerpo a través de las axilas y fluye al exterior también a través de ellas.

Asimismo, puede imaginarse que por las axilas no sólo entra y sale el aire, sino también «luz», como a través de las ventanas de una catedral.

• **Un poco de aire bajo las alas:**

Colóquese de pie, con las piernas separadas y los brazos, sueltos, colgando de las articulaciones de los hombros. Imaginándose que el aire entra y sale por las axilas, eleve los brazos lateralmente por los codos como si fuese un «pájaro» que recibe un poco de aire bajo sus alas y se echa a volar. Luego deje caer los brazos y descanse tratando de sentir el movimiento de la respiración.

• **Apoyar los brazos en el suelo con las articulaciones relajadas:**

Tiéndase de espaldas con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, lo más cómodamente posible, de forma que pueda sentir que las articulaciones de los hombros, axilas y codos estén completamente relajadas. Observe el movimiento respiratorio en la región de los hombros y las axilas. ¿Siente cómo fluye desde el tronco hasta las puntas de los dedos?

«Con la lengua respiran los mendigos; los reyes con el dedo gordo de los pies.»
Proverbio Chino

Que el aliento llegue hasta las puntas de los pies

Permeabilizar la región de las ingles y las articulaciones de las caderas. (Ejercicios)

• **Hacer movimientos de péndulo con la pierna:**

De pie, con las piernas ligeramente separadas, deje que todo el peso del cuerpo recaiga sobre el pie izquierdo; eleve el muslo de la pierna derecha hasta la horizontal y haga que la pierna, con la articulación de la rodilla suelta, se balancee con el fin de aflojar las articulaciones de la rodilla, del pie y de los dedos del pie, a la vez que se vuelven más permeables para el paso del aire.

Todo tipo de ejercicios que conlleven balanceos, oscilaciones y movimientos pendulares, no sólo ayudan a sentir los pies y el contacto del cuerpo, sino que también mejoran el flujo del aliento desde el tronco hasta los pies, y a la inversa.

• **Oscilar sobre los isquiones:**

Sentado en una silla, con las piernas bien separadas, balancéese hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados. Mientras realiza el ejercicio los pies se mantienen en contacto con el suelo, el tronco erguido, las piernas y los muslos en posición vertical y horizontal, respectivamente, con relación al suelo. Luego repose y sienta cómo se aviva la región de la pelvis.

• **Girar sobre los isquiones:**
A continuación, en la misma posición, con el tronco recto, lentamente haga girar el tronco sobre cada uno de los isquiones, por separado primero y luego sobre ambos. Sienta cómo se estimula la respiración en la cavidad pélvica.

• **Menear la cola como los perros:**
Colóquese en cuadrupedia y mueva el sacro de un lado a otro, como hace un perro con el rabo. Intensifique el movimiento de forma que hombros y glúteos lleguen casi a tocarse. Afloje y observe el movimiento respiratorio.

• **Contraer y aflojar los músculos de los glúteos y esfínteres anales:**
Tendido de espaldas, tense los músculos de los glúteos y esfínteres anales y vuelva a aflojarlos. Descanse y perciba la relajación en la región de la pelvis. ¿Qué efectos le produce este ejercicio en la pelvis con relación al movimiento respiratorio?

• **Hacer oscilar las piernas por las articulaciones de las caderas:**

Tumbado de espaldas y con las manos sobre las ingles, haga rotar las piernas hacia fuera dejándolas volver luego a la posición de partida con el fin de aflojar las articulaciones de las caderas y hacerlas más permeables al paso del aire. Los dedos gordos de los pies marcan la dirección del movimiento, tratando de llegar al suelo. Luego descanse.

• **Sentir la respiración con las manos sobre las ingles:**
Coloque las manos sobre las ingles y trate de percibir la corriente respiratoria en la cavidad pélvica. «Escuche» atentamente y compruebe si fluye desde el tronco hasta las extremidades, o si, por el contrario, se halla bloqueada en los muslos y las ingles o en las articulaciones de las rodillas.

• **Permeabilizar la zona de las ingles y los muslos con ligeros masajes aplicados con movimientos circulares:**
Con ambas manos masajee suavemente, como si acaricia

se, con movimientos circulares; comience en las ingles bajando luego por el lado interior de los muslos y vuelva a subir por el lado exterior hasta las ingles. De este modo estimulará la permeabilidad de la región —casi siempre bloqueada— de las ingles y los muslos, así como el flujo respiratorio desde el tronco hasta las piernas. Luego descanse con las manos sobre las ingles y deje que el aliento fluya desde el tronco hasta la punta de los dedos de los pies y a la inversa.

• **Apretar y aflojar las corvas:**
Tumbado de espaldas, con las piernas estiradas, apriete las corvas contra el suelo y vuelva a aflojarlas. Observe su respiración.

•• **Levantar las corvas (ejercicio en pareja):**
El compañero 1 se inclina ligeramente sobre el compañero 2 que está tumbado de espaldas, y observa su respiración; con ambas manos sujeta la corva derecha del compañero 2 y, cuando éste inspire, eleva un poco la corva, volviéndola a bajar lentamente cuando espire. Después de repetir el ejercicio varias veces, hace lo mismo con la corva izquierda. El compañero 2 deja que el ejercicio produzca sus efectos y el compañero 1 observa la respiración de su compañero. Luego repiten el ejercicio cambiando los papeles.

• **«Raíl de deslizamiento»:**
Recoja una pierna sobre los glúteos hasta que la planta del pie se apoye totalmente en el suelo junto a los glúteos. Luego saque el talón hacia delante y déjelo deslizarse hacia el frente, como sobre un «carril» interminable, hasta que la pierna quede completamente estirada. Imagínese que la pierna se suelta de la articulación de la cadera y, aunque esté totalmente estirada, imagínese que aún echa el talón un poco más hacia delante. Repita a continuación el ejercicio con la otra pierna. Repose y trate de sentir cómo se estimula la respiración.

•• Tirar de las piernas ligeramente y de forma intermitente (ejercicio en pareja):

Con este ejercicio se pretende dar mayor libertad al tronco para deshacer el bloqueo que obstaculiza la circulación del aliento desde el tronco a las extremidades. El compañero 1 sujeta con una mano la parte posterior del muslo y con la otra la parte posterior de la pierna del compañero 2 y, efectuando ligeros tirones, trata de soltar la pierna de las caderas.

•• Extensión de las caderas (ejercicio en pareja):

El compañero 1 se coloca junto al compañero 2 y observa su ritmo respiratorio. Luego sujeta con ambas manos la cadera izquierda del compañero 1, que está tumbado sobre la espalda, y la eleva hasta la vertical; después de permanecer en esta posición por algún tiempo, deja descender la cadera a cámara lenta. Se repite el ejercicio 1 o 2 veces más sobre la misma cadera y a continuación sobre la cadera derecha 3 o 4 veces. El compañero 2 deja que la respiración haga, mientras el compañero 1 la observa lentamente.

• Girar cabeza y rodillas en sentido opuesto:

Tumbado de espaldas, recoja las piernas sobre los glúteos de forma que la planta de los pies se apoye de plano sobre el suelo. Desplace ahora las rodillas hacia la derecha, en dirección al suelo, a la vez que hace girar la cabeza en sentido contrario tratando de tocar el suelo con la oreja.

Permanezca en esa posición por algún tiempo y deje que las rodillas y la cabeza vuelvan a la posición de partida. Repita el ejercicio cambiando de lado.

Respirar y ponerse derecho

Contrariamente a lo que pudiera creerse, una postura relajada, no forzada, no significa que el cuerpo quede como suspendido, formando una figura cóncava. A la hora de proveer a los pulmones de oxígeno, tan inadecuada resulta la

postura rígida, habitual en los militares, de «pecho fuera y vientre atrás», como la de espalda encorvada, hombros hacia delante, pecho hundido y el bajo vientre caído.

La postura no implica movilidad, rigidez, mantenerse firme a toda costa. Más bien es una actitud interior que se manifiesta al exterior. Desde el momento en que se produce un cambio en nuestro interior, nuestra postura se transforma: nos ponemos o más derechos o más decaídos. Mantenerse recto o estar derecho implica la posibilidad de oscilar de forma que la cabeza, como sobre una pértiga, se balancee sobre la columna vertebral, compuesta de 24 vértebras superpuestas y de gran movilidad, en la que se apoya la cavidad ocupada por el aliento. Con ello no se pierde el contacto con el suelo a través de los pies, sino que éste se mantiene en continua inervación (= conducción de los estímulos a través de los nervios), desde los pies hasta la cabeza.

Una postura erguida se consigue manteniendo erguidas las vértebras lumbares y cervicales; de este modo se amplía el espacio en la región del tronco, con lo que el impulso del aire desde dentro es mayor como por efecto de un corsé respiratorio.

«El cuerpo es un espacio lleno de fuerza. El aliento es la fuerza que inunda el espacio.»
Ludwig Schmitt

La postura correcta del cuerpo viene determinada por la respiración; dicho de otra forma: tiene su origen en el interior y no se logra mediante posturas forzadas desde fuera.

El «enderezamiento desde dentro» se logra mediante la progresiva formación del corsé respiratorio, que ha de ser considerado como un soporte elástico y no como una coraza rígida. Aquí el diafragma, como principal músculo respiratorio, en su doble función de movimiento y retención, adquiere un significado relevante. Por consiguiente, en la práctica de la respiración diafragmática unida a la respiración nasal, supone a la vez trabajar la postura.

Las personas suelen aferrarse a dos puntos de la columna vertebral: la region sacrolumbar y la nuca. En la mayoría de los casos la nuca está doblada hacia delante o hacia atrás (pliegue cervical); las vértebras cervicales más o menos curvadas hacia afuera (cifosis) o hacia adentro (lordo-

sis); mientras que las vértebras lumbares a menudo oscilan formando una «concavidad» (lordosis). Una lordosis o cifosis pronunciada del cuello o de las vértebras lumbares pone de manifiesto una deformación de la postura, perjudicial para la respiración y la fonación, así como un cambio desfavorable en el centro de gravedad del cuerpo. Las vértebras lumbares deben estar ligeramente curvadas (la columna vertebral tiene forma de «S»), mientras que las vértebras cervicales se han de mantener más o menos rectas con el fin de no «descabezarnos» a nosotros mismos.

El centro de gravedad de una persona erguida, de pie, se sitúa en el plano vertical que va desde los hombros, pasando por las caderas y las rodillas, hasta las corvas. Pero en realidad recae en la cavidad pélvica, ligeramente por debajo del promontorio (= eminencia formada por el ángulo sacrovertebral en la pelvis). Basta con un ligero desvío del centro de gravedad para que varíe la compensación de tensión en el cuerpo y con ello la postura y la respiración.

De ahí el papel fundamental que desempeñan los ejercicios de equilibrio —balanceo, caída y péndulo— (véase pág. 99) en la práctica y terapia respiratorias, ya que facilitan la conciencia del centro de gravedad del cuerpo y la sensación de mantener la columna vertebral erguida. Al realizar estos ejercicios deberíamos imaginar que nos estiramos y crecemos hacia arriba.

Hallar el centro propio de gravedad

Los ejercicios de equilibrio favorecen la integración de las distintas partes de nuestro cuerpo, su correcto ordenamiento y a la totalidad de sus funciones, a la vez que ayudan a compensar el exceso o la insuficiencia de peso. Mientras la cabeza se va descargando, es decir, va perdiendo peso, los pies, las piernas y la región de la pelvis van adquiriendo mayor consideración, más peso, y se acentúa su contacto con el suelo. La fuerza muscular y centro orgánico de la pelvis se han de reconocer y sentir como tales, y éste ha de representar el equilibrio frente al polo opuesto que es la cabeza.

En la concepción taoísta, el denominado «Mar respiratorio» se encuentra debajo del ombligo. Es el mismo punto que la acupuntura china sitúa a la distancia de dos dedos por debajo del ombligo. La doctrina japonesa Zen concuerda con esta idea china en el sentido de que también sitúa al «Hara» o centro del hombre dos dedos por debajo del ombligo.

Mediante balanceos, caídas y movimientos de péndulo aprendemos a aplicar de forma equilibrada nuestra fuerza muscular de gravitación; a desarrollar la conciencia de nuestro propio centro de gravedad que se halla, junto con el centro orgánico, muscular y respiratorio, en el bajo vientre; y, por último, a compensar la tensión que se produce al respirar, cantar o hablar. Quien sea capaz de balancearse no se contraerá ni entumecerá. Los bailarines sobre cuerda son auténticos maestros en el dominio del movimiento. Los balanceos, caídas y movimientos de péndulo, no obstante, requieren no sólo que nos movamos desde el centro, sino que también exigen y fomentan la firmeza interior y la confianza que tenemos en nosotros mismos y hacia los demás.

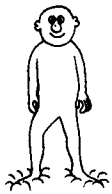
La sensación de unión al suelo, de experimentar nuestro propio centro o de sentir a la pareja o al grupo como una parte esencial, crea en nosotros, por un lado, una conciencia cada vez mayor de nosotros mismos y, por otro, nos ayuda a sentirnos mejor aceptados e integrados dentro del grupo.

Expresiones como «nunca pierde el equilibrio» o «no se sale de la raya», ponen de manifiesto este tipo de relaciones mutuas, tanto corporales como anímicas. Contrariamente a lo que pueda parecer, la expresión «él no se deja caer» significa que no confía en su entorno, que teme que el suelo no lo soporte y lo lesione.

Ejercicios de balanceos, caídas y movimientos de péndulo

A continuación se exponen algunos ejercicios a modo de «pruebas de verificación» en el juego de la gravitación:

• **Balancearse:**
Balancéese sobre un tronco de árbol u otro objeto similar en el bosque, o en el gimnasio sobre la barra de equilibrio. Póngase tenso al balancearse, por ejemplo cerrando con fuerza los puños o dejando que alguien le grite inesperadamente y le dé un pequeño susto. Verá cómo ha de forzarse para mantener el equilibrio.



• **Tomar contacto con el suelo:**
Apoye bien los pies sobre el suelo, estire los dedos de los pies y vuelva a ponerlos en contacto con el suelo. Trate de percibir qué partes de la planta de los pies tocan el suelo y siéntalo bajo ellas.

• **Andar sintiendo el contacto con el suelo:**
Paséese por la habitación experimentando el contacto de la planta de los pies con la superficie del suelo.

• **Sentir la planta de los pies:**
De pie, con las piernas ligeramente separadas, cargue el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo.

Con el fin de sentir la planta de los pies, coloque el pie derecho sobre una pelota de tenis y haga movimientos en círculo como tratando de palpar la pelota. Vuelva a relajarse, con ambos pies en el suelo, y trate de comprobar si el pie derecho se apoya mejor que el izquierdo y si el aliento es más fluido también en el derecho. Luego vuelva a palpar la pelota de tenis con el pie izquierdo.

• **Tomar contacto con una maza u objeto similar:**
Ponga el pie derecho sobre una maza (también lo puede hacer con un tronco de caña de bambú, el palo de una escoba o cualquier otro objeto parecido) y deje que todo el peso del cuerpo recaiga sobre ese lado. Trate de sentir primero la planta del pie y luego la maza y sus rasgos. Después de algunos instantes, vuelva a apoyar el pie sobre el suelo y, con las piernas ligeramente separadas, trate de ser consciente de sensaciones. A continuación, repita el ejercicio con el pie izquierdo.

Compruebe si ha mejorado el contacto del pie con el suelo y si se ha avivado su respiración.

• **El aliento nos hace movernos:**
De pie, erguido y sin oponer resistencia a las articulaciones, trate de permanecer inmóvil. Verá que no lo consigue tan fácilmente, ya que el movimiento de la respiración le hace tambalear de forma involuntaria.

•• **Balancearse al compás de la respiración:**
Colóquese de forma que su espalda toque la de su compañero, y, al tiempo que respiran, déjense balancear juntos, procurando que este movimiento se produzca de forma involuntaria.

••• **Balancearse al compás de la respiración:**
Situándose de pie y formando un círculo con todo el grupo, apoyados los brazos unos en los hombros de los otros, sin cargar sobre nuestros vecinos el propio peso, se consigue gradualmente en el grupo una especie de balanceo armónico al ritmo de la respiración.

Un grupo en el que los componentes se entienden bien dará muestras de coordinación en los movimientos y en la respiración. Por el contrario, las «disonancias» dentro del grupo se pondrán de manifiesto con interrupciones y movimientos torpes y descoordinados.

• **Oscilar y girar sobre los pies:**
Gire y oscile sobre los pies, que están ligeramente separados, contrapesando el centro de gravedad del cuerpo. Imagínese, al realizar el ejercicio, que su cabeza se balancea sobre la columna vertebral como lo hiciera un plato en el extremo de la vara de un malabarista de circo.

• **Trasladar el centro de gravedad del cuerpo:**
Traslade el centro de gravedad de su cuerpo hacia delante, hasta el límite de la superficie de apoyo, es decir, lo máximo posible hacia los dedos de los pies, que se clavan en el suelo; luego hacia atrás, estirando los dedos pero man-

teniendo toda la planta del pie sobre el suelo; por último, busque el equilibrio en el centro. Trate de sentir cómo se estimula la respiración.

• **Trasladar el centro de gravedad del cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda, alternativamente:**
Con el pie bien firme sobre el suelo, traslade el peso de su cuerpo sobre la planta del pie derecho y del izquierdo, alternativamente. Mantenga su cuerpo recto, desde el pie sobre el que recae el peso hasta la cabeza.

Con ello se consigue estimular la respiración en el lado del cuerpo que se estira. Trate de percibirlo.

• **Levantar ligeramente el pie derecho y el izquierdo, alternativamente:**
Como el ejercicio anterior, pero esta vez levante un poco el pie sobre el que no recae el peso del cuerpo, con el fin de controlar que echa el peso sobre uno de los lados.

• **Elevar el pie derecho e izquierdo alternativamente:**
De forma progresiva y alterna, eleve ahora primero el pie derecho y luego el izquierdo. Ayúdese elevando un poco los brazos.

• **Pasar de un simple pataleo a una danza con pataleo:**
Por último, partiendo de un pataleo a derecha e izquierda, alternativamente, pase a ejecutar una especie de danza con pataleo, moviéndose hacia delante. Mientras realiza el ejercicio, deje que los brazos colaboren prestando apoyo, y cierre los puños.

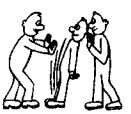
Este ejercicio se puede ejecutar, asimismo, con un compañero o en grupo.

En los cuatro ejemplos que siguen practicaremos la caída: unas veces vamos a la posición de caída y volvemos a la de partida, por nosotros mismos; en otros ejercicios nos abandonamos, con los ojos cerrados, a un compañero.

• **Inicio de la caída:**
Desde la posición de pie, se inicia un movimiento de caída; todo el peso del cuerpo recae sobre los tenares de los pies («postura de presión sobre las plantas de los pies»). Se logra una enérgica puesta en marcha de las piernas con la ayuda de los brazos, que se mantienen doblados formando ángulo hasta conseguir, después de un par de metros, la posición normal de carrera.

•• **Ejercicio de caída, en pareja:**
El compañero 1 se sitúa dando la espalda al compañero 2, y con los pies firmes se deja caer a la señal, con el cuerpo bien recto, hacia atrás. El compañero 2, que está atento detrás de aquél, lo sujeta por debajo de los brazos. Este ejercicio lo emplea también el Entrenamiento Autógeno para la relajación muscular, ya que pone de manifiesto la estrecha relación existente entre el dejar caer el cuerpo y el «abandonarse».

••• **Realizar movimientos de péndulo:**
Para este ejercicio se necesitan tres personas: el compañero 3 se coloca de pie entre los compañeros 1 y 2, y, como si fuese un péndulo, se deja empujar suavemente. Debe mantener el cuerpo erguido, pero con las extremidades relajadas, evitando estar en tensión, «dejándose llevar».



• **Percepción del reloj:**
Tendido de espaldas, de tal forma que sus riñones toquen el suelo (encoja una o las dos piernas). Imagine que tiene un reloj acoplado a su región lumbar, situado de tal forma que marca las 3 y las 9 en sus agujeros sacros. Este *reloj* corresponde al conocido «campo de fuerza», zona interna de acumulación de fuerzas que se halla entre el sacro y la columna lumbar. Ahora levántase poco a poco, poniéndose en cuclillas para ello.

• **Movimientos de «media hora» en dos direcciones:**
Primero muévase entre las 12 y las 16, y luego entre las 3 y las 9 de este reloj imaginario.

• **Presionar el reloj:**
Apriete el reloj contra el suelo, pero sin tensar los abdominales. Luego, vuelva a aflojar.

• **Girar sobre el reloj:**
Tendido de espaldas, realice movimientos giratorios en torno al reloj, sin que todos los puntos del reloj tengan necesariamente que tocar el suelo.

• **Mantener el equilibrio sobre un patín de madera:**
Trate de mantenerse en equilibrio sobre un patín de madera redondeado y cortado en forma de semicírculo, mientras se concentran en el «campo de fuerza».

• **Joroba de gato:**
Colocado en cuadrupedia, adopte la «postura del gato» (en yoga: Bhujangendrasana), elevando un poco y extendiendo hacia atrás la zona denominada «campo de fuerza» situada aproximadamente entre el sacro y la vértebra lumbar. Luego vuelva a formar una concavidad en esta zona. A un ritmo que le resulte cómodo practique de forma alterna la «joroba de gato» y la «postura de la serpiente» (en yoga: Sarpasana).

• **Andar a cuatro patas:**
Muévase en la postura de cuadrupedia centrando su atención en el «campo de fuerza».

•• **Desplazar al compañero:**
Colóquese frente a su compañero con la palma de sus manos contra las de él, manteniendo los dedos estirados sin rodear la mano del compañero. Trate de desplazarlo empujándolo con ambas manos, mientras se concentra en el «campo de fuerza».

•• **Trompo:**
Los dos compañeros se sitúan de pie uno frente al otro, con los pies juntos, tocando los del compañero con las puntas. Se cogen de la mano, extendiendo los brazos y echán-

dose hacia atrás, y comienzan, en esta posición, a girar con pasos muy cortos como si fuesen un trompo. La cabeza ha de caer suelta hacia atrás.

Ejercicios para ponerse derecho

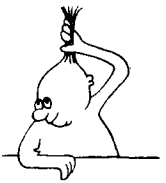
• **Sentir los isquiones:**
Siéntese en una silla, con las piernas separadas, las palmas de las manos en los muslos y los pies apoyados en el suelo. En esta postura, deje que la respiración vaya y venga. Luego, realizando giros lentos sobre la superficie en la que está sentado, trate de percibir los isquiones. Repose y deje que «la respiración haga»:

• **Crecer un poco más de la cintura para arriba:**
Partiendo de la misma posición, imagínese que va a crecer un poco más de la cintura hacia arriba. Para ello, estírese bien, dejando los hombros caídos y procurando no contraer los músculos abdominales ni contener lo más mínimo la respiración.

• **Oscilar y girar sobre los isquiones:**
Manténgase en la postura anterior y oscile sobre los isquiones, primero hacia delante y hacia atrás; luego a derecha e izquierda; y por último, realizando giros completos. ¡A que experimenta cómo se reaviva la respiración en la region pélvica!

• **Estirar la columna vertebral desde la posición de sentado:**
Siéntese en el suelo con las piernas flexionadas y con cada mano cogiendo una rodilla. Balancéese suavemente hacia atrás, sintiendo cada una de las vértebras. Luego, estirando la columna, vuelva a la posición de sentado. Este ejercicio no sólo produce la sensación de estar erguido, sino que fortalece la musculatura de la espalda, dando a la columna flexibilidad y elasticidad, requisitos para una buena respiración.

• **Aflojar la nuca:**
Con ambas manos rodee la nuca y, realizando movimientos circulares, estire la piel y el tejido conjuntivo. Luego, con la yema de los dedos, masajee suavemente la región de la nuca hasta que la vaya notando relajada. Descanse y observe la respiración.



• (•) **Postura de la cobra, solo y en pareja:**
Imagínese que alguien desde arriba le tira del pelo; estire la parte posterior de la cabeza hacia atrás y hacia arriba, imitando a una cobra: la barbilla se apoya contra el esternón y la nuca se estira hacia arriba, pero los ojos continúan mirando hacia delante. Observe todo lo que esté dentro de su campo de visión sin olvidarse de la respiración.

• (•) **Imitar una marioneta, solo y en pareja:**
En la misma postura, figúrese que es una marioneta y que alguien tira desde arriba del cual pende su cabeza. También puede cogerse con su propia mano un manojo de pelo y tirar suavemente de él hacia arriba, estirando la nuca; o, si tiene la posibilidad, deje que lo realice un compañero.

• **Estirar la nuca apoyado contra la pared:**
Por último, apoyado de espaldas contra la pared, estire la columna vertebral, la nuca y la pared posterior de la cabeza. Se puede ayudar agarrando el pelo como si tuviese una coleta, tirando de ella hacia arriba. Haga como Münchhausen, que se salvó él mismo de hundirse en una ciénaga tirando hacia arriba de su propio cabello. ¡Quizá usted pueda repetir la hazaña!

• **Sentado al volante, estire la nuca a la vez que canturrea:**
Mientras se va conduciendo se puede practicar este ejercicio —como recomienda el profesor Coblenzer—, a la vez que se entona cualquier melodía con el fin de estimular la respiración y, de este modo, conseguir mantenerse despierto.

• **Andar con un cántaro sobre la cabeza:**
Con un cántaro o cualquier otro objeto similar sobre la cabeza, paséese por la habitación, procurando no contener la respiración y mantener absoluta concentración. Así se reavivará la respiración: al erguirse la columna vertebral se ensancha el recinto respiratorio.

Al andar deje que las piernas cuelguen relajadas de las caderas, haciendo que se estiren las ingles.

Trate de que las plantas de los pies se apoyen bien sobre el suelo y experimente el contacto con él.

Con el fin de mantener el equilibrio del objeto sobre la cabeza, manténgase erguido de forma natural. En cuanto doble o cuello o adopte otra postura que no sea la de erguido, se le caerá el «cántaro».

El propio ritmo respiratorio

Triple es el ritmo vital:
tomar, dar, recogerse;
al inspirar dejo que el mundo entre en mí,
al espirar me doy al mundo,
vacío y sin aliento, vivo en mí;
me despojo de mí mismo y vuelvo a abrirme.
Al inspirar dejo que el mundo entre en mí,
al inspirar me doy al mundo;
vacío vivo mi plenitud,
deformado recobro la forma.

Lama Anagarika Govinda, *Mandala*

El ritmo respiratorio natural: espiración-intervalo-inspiración

La palabra «ritmo» se deriva del término griego «réein», que significa «fluír». Así pues, el aliento ha de fluir por nuestro cuerpo como un manantial sin obstáculos. Las prisas, ajetreos y sobrecargas dan lugar a perturbaciones del ritmo que, por lo general, se restablece con el sueño. Sin embargo, cuando el cuerpo o la mente se ven sometidos a una sobrecarga prolongada, la respiración se vuelve poco profunda, irregular. En ese caso es necesario adoptar medidas que contrarresten los efectos negativos, dado que las alteraciones producidas en el ritmo respiratorio afectan también al ritmo cardiaco y a otros órganos, pues todos están íntimamente relacionados.

En un «neumograma» —representación gráfica de la curva respiratoria de una persona— se aprecian claramente la profundidad y frecuencia del movimiento respiratorio por minuto, así como la relación de tiempo entre la espiración y la inspiración, además del intervalo respiratorio y de la fuerza con que fluye el aliento. Se comprende pues la vitalidad que puede tener el análisis de esa gráfica para conocer cómo respira una persona.

Esta curva respiratoria, que es distinta en cada individuo, varía constantemente ya que el ritmo respiratorio se ve influido por cualquier reacción producida en el organismo; y, como consecuencia lógica, por otro lado se transforman los procesos corporales desde el momento en que se produzca un cambio en la curva respiratoria.

«Los rasgos anatómicos y fisiológicos del aparato respiratorio, junto con el estado anímico de cada individuo, configuran en él lo será el ritmo del movimiento respiratorio.» (...) «Por tanto, cualquier esfuerzo encaminado hacia el aprendizaje o mejora consciente del ritmo respiratorio se ha de realizar de forma natural, con el fin de establecer una relación óptima entre todos los factores que determinan dicho ritmo.»

Mediante la percepción y correcto ajuste de nuestro propio ritmo respiratorio nos acercamos más a nosotros mismos. Esto ocurre cuando nos identificamos y formamos una sola cosa con la respiración. Ejercicios como sentir y observar la respiración, dejarla hacer, sosegarse y relajarse, nos ayudan a conseguirlo. Una vez hayamos aprendido a soltarnos, los músculos respiratorios recobrarán su ritmo natural; espiración, intervalo, inspiración que, a su vez, se corresponden con las tres fases de: relajación, disolución, tensión.

Nuestro ritmo respiratorio es por naturaleza triple: espiración-intervalo-inspiración. En personas ajetreadas y precipitadas, con frecuencia es sólo doble, faltándoles el intervalo. Sin embargo, en numerosos ejercicios del hathayoga las fases del ritmo respiratorio son cuatro e incluso cinco, haciendo un intervalo después de la inspiracion o/y de la espiración.

Ejercicios de ritmo respiratorio

• **«Espiar» el ritmo respiratorio:**
Trate de escuchar atentamente su ritmo respiratorio y compruebe si se produce de forma regular o irregular, sosegada o precipitada. ¿Es mayor la duración en alguna de las tres fases inspiración-intervalo-espiración?

• **Mecedora:**
Sentado en una mecedora, balancéese hacia delante y hacia atrás. Fíjese en qué parte del movimiento inspira y en cuál espira. La experiencia demuestra que la mayoría de las personas toman el aire al ir hacia delante y lo expulsan al ir hacia atrás, produciéndose el intervalo en el momento de cambiar el movimiento.

• **Balancearse sentado sobre una silla:**
Sentado en una silla, con las piernas separadas, sujete con ambas manos una de las rodillas. Desde esta posición, balancéese lentamente hacia delante y hacia atrás como si estuviese sentado en una mecedora. Al echar el peso hacia atrás se produce una distensión. Cada vez que confluyan recogimiento interior y distensión, surgirá, de forma espontánea, la respiración.

• **Balancearse en la posición de sentado con las piernas flexionadas:**
Si no dispone de una mecedora, haga el ejercicio de esta forma: siéntese en el suelo con las piernas recogidas, sujetando las rodillas, una con cada mano. Luego vaya dejándose caer hacia atrás lentamente, como si se estuviera meciendo, hasta quedar tendido de espaldas. Descanse unos instantes, vuelva a la posición de sentado y repita el ejercicio varias veces.

• **Columpiarse:**
Imagínese que está sentado en un columpio y que, al inspirar, se mueve hacia delante y al espirar va hacia atrás.

• **Oscilar y girar sobre los isquiones:**
Siéntese en una silla y, con el tronco erguido, oscile sobre los isquiones; hágalo pausadamente, primero hacia delante y hacia atrás, luego hacia un lado y hacia el otro, acabando con movimientos en círculo hasta que, con un ritmo equilibrado, se vaya quedando adormecido.

Todos hemos visto alguna vez cómo se tranquilizan los niños cuando los mecemos entre los brazos o en el cochecito de ruedas. En el caso de los adultos también es frecuente que columpiándose recobren el buen humor y se sientan distendidos.

• **Tumbado de espaldas, estirar y elevar los dedos de los pies:**
Túmbese de espaldas sobre el suelo. Al inspirar eleve los dedos de los pies apuntándolos hacia la nariz, dejando, al espirar, que vuelvan a su posición normal; manténgalos así hasta que la inspiración vuelva por sí misma.

• **Balancearse hacia delante y hacia atrás sobre los pies:**
De pie, con las piernas ligeramente separadas, oscile hacia delante y hacia atrás sobre los pies, elevando los talones al inspirar, con lo que el peso del cuerpo recae sobre la parte delantera de los pies. Al espirar, deje que los talones se vuelvan a apoyar bien sobre el suelo, de forma que ahora el peso del cuerpo recaiga sobre aquéllos. Mientras tanto, las articulaciones de las rodillas permanecen en una postura cómoda y relajada.

• **Llevar la inspiración hacia la planta del pie derecho y dejar que al inspirar el aliento salga por la planta del pie izquierdo:**

Igual posición que para el ejercicio anterior. Ahora concentre el peso del cuerpo en el pie derecho e imagine que al inspirar el aliento penetra a través de la planta de ese pie, sube hacia la cabeza para bajar por el lado izquierdo, hasta expulsarlo a través de la planta del pie izquierdo. El peso del cuerpo, mientras el aliento baja por el lado izquierdo,

recae sobre ese lado. Después del intervalo respiratorio invierta la dirección del recorrido y repita el ejercicio varias veces. Deje que el ejercicio surta efecto permaneciendo por algunos instantes con toda la planta del pie apoyada en el suelo.

• Dejar que las manos, sobre el abdomen, vayan y venga con el movimiento respiratorio:

Coloque las manos sobre el abdomen y, al tiempo que inspira y espira, déjelas que vayan y vengan con el ensanchamiento y retracción del tronco.

•• Dejar que las manos, sobre el abdomen, vayan y vengan con el movimiento respiratorio (ejercicio en pareja):

El compañero 1 pone sus manos sobre el abdomen del compañero 2, dejándolas que se muevan al compás del movimiento respiratorio de aquél, como en el ejercicio anterior.

• Colocar las manos a los lados del tórax y dejar que vayan y vengan con el movimiento respiratorio:

Ponga las manos en los laterales inferiores del tórax y deje que lo acompañen en su movimiento de ensanchamiento y retracción al inspirar y espirar, respectivamente. Sienta cómo la respiración, de forma alterna, le hace ensancharse y encogerse.

•• Colocar las manos a los lados del tórax y dejar que vayan y vengan con el movimiento respiratorio (ejercicio en pareja):

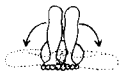
Igual que el ejercicio anterior, pero con un compañero. El compañero 1 coloca las manos sobre los laterales inferiores del tórax del compañero 2 y las deja que acompañen al tórax en su movimiento de ensanchamiento y retracción.

• Joroba de gato y cinta elástica:

Colocado en cuadrupedia, recoja la espalda hacia atrás partiendo del sacro hasta doblarla formando una joroba de gato

(en yoga, Bhujangendrasana = «postura del gato»), al tiempo que inspira. Luego vuelva a estirarla imaginándose que la columna vertebral, desde el sacro hasta la nuca, es una cinta elástica que va cediendo.

Ejercicios para abrir e inspirar; cerrar y espirar



• Abrir la base de la pelvis, dejando caer las piernas, recogidas, hacia los lados:
Tendido de espaldas recoja las piernas sobre los glúteos. Desde esta posición, deje caer las piernas hacia los lados hasta que toquen el suelo y las plantas de los pies queden «cara a cara».

Inspire y espire pausadamente en esta posición por algunos instantes, dejando luego que las piernas se deslicen por el suelo, hasta quedar estiradas. Descanse y trate de sentir cómo se reaviva la respiración en la «cavidad inferior».

• Abrir y cerrar:
Posición de partida similar a la del ejercicio anterior. Deje que las rodillas caigan hacia los lados hasta que la planta de los pies se junten de plano. Vuelva a cerrar las piernas levantando las rodillas. Observe su respiración al relajarse.

• Abrir-inspirar. Cerrar-espirar:
Deje que, al abrir las piernas, el aliento fluya hasta la región de la pelvis, para luego salir al exterior al tiempo que cierra las piernas. ¿En qué parte siente el movimiento respiratorio?

• Dejar que el aliento de adentre en la cavidad pélvica y fluya luego hacia afuera:
Ejercicio similar al anterior, sólo que ahora imaginamos que al inspirar el aire penetra hasta el denominado «orificio respiratorio» en la cavidad pélvica y vuelve a salir mientras se espira. El «orificio respiratorio» es en acupuntura el punto «Hui-yin», que se encuentra en el centro del perineo, entre el ano y los órganos sexuales. Este ejercicio resulta muy

intenso y con frecuencia se produce un temblor en las piernas y en todo el cuerpo, lo que indica que el aliento y la energía vital están penetrando en esta región. Si el ejercicio le resulta fatigoso, pare y relájese.

Con este ejercicio se airean el tracto gastrointestinal y los órganos sexuales. El oxígeno y energía vital que se les proporciona mejoran las funciones orgánicas.

Si lo desea, en lugar de aire puede imaginarse que es un manantial lo que fluye hacia el «orificio respiratorio» y vuelve a manar hacia el exterior.

Espiración profunda

Nuestra vida comienza y acaba con la espiración; en el derecho romano las personas se convertían en sujetos de derecho al exhalar el primer grito. Con el último aliento nos desprendemos de nuestra alma.

Lo esencial de la respiración ha de estar en la espiración y en el intervalo respiratorio; la inspiración se producirá por sí sola. Con frecuencia escuchamos la frase: «Respirad profundo»; sin embargo, lo correcto sería lo contrario. La inspiración forzada produce contracción y tensión. Por el contrario, la espiración profunda afloja y relaja, creando en los pulmones depresión o presión negativa, de forma que la inspiración surge por sí misma.

Algunas personas, equivocadamente, consideran que al espirar es conveniente ayudarse haciendo presión con las paredes del abdomen, cuando en realidad para que el aire pueda fluir se deben aflojar las paredes abdominales. El temor de la persona asmática, por ejemplo, se basa en que cree que no va a recibir suficiente aire; pero lo que padece es una alteración en la espiración, en el «dejar hacer pasivo». No en vano la medicina psicosomática encuadra el asma dentro de la neurosis vegetativa.

La espiración resulta esencial para mantenerse sano y equilibrado. La espiración profunda depura, desintoxica y desacidifica. Cuando la espiración es demasiado corta, la

sangre se vuelve ácida y las impurezas del metabolismo se acumulan en el cuerpo, causando el bloqueo de determinadas funciones musculares y orgánicas. El estado de contracción, así como la desacidificación deficiente, causa de numerosos trastornos físicos y psíquicos, se pueden corregir mediante un tratamiento adecuado; no obstante, también se pueden hacer desaparecer con una espiración correcta y bien dirigida. Espirar, por ejemplo con un suspiro, produce una sensación de alivio y libera de la tensión interior.

Hemos de «reaprender» a soltar a respiración, a dejar que ella haga. De esta forma podremos expulsar aquello que nos oprime y eliminar las contracciones y tensiones.

La terapia de relajación funcional de Marianne Fuchs se basa esencialmente en el principio de la espiración; por medio de una espiración profunda y prolongada no sólo se posibilita la renovación del aire, sino también el poder abandonarse a uno mismo. La relajación reaviva y da vitalidad al diafragma, mejorando el intercambio que se establece entre el dar y tomar.

«Un ejercicio básico que resulta provechoso a casi todo el mundo consiste en dejar que se produzca una espiración completa, al principio incluso acentuada. (...) En ese fluir del aliento hacia el exterior se pone de manifiesto la confianza en la vida.»

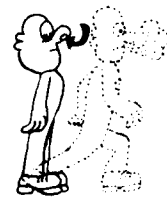
Trate de hacer la **prueba del soplo**, también llamada «prueba de la vela», de Snidder. Consiste en sostener una vela encendida a una distancia entre medio metro y un metro, e intentar apagarla soplando. Si consigue apagarla a un metro de distancia, su función respiratoria se encuentra en perfectas condiciones, pero si únicamente lo logra a cincuenta centímetros de distancia, es síntoma de que existe un considerable estrechamiento de las vías respiratorias, especialmente en los bronquios.

En cualquier caso, no se deprima por no lograr apagar la vela a un metro de distancia. La mayoría de personas han ido descuidando su capacidad respiratoria y se encuentran en condiciones semejantes. Los ejercicios de este libro le ayudarán a recuperar gran parte del terreno perdido.

Ejercicios de espiración

• **Taponar todas las salidas:**
Inspire con fuerza. Cierre la boca y, ayudándose con el pulgar y el índice, cierre también la nariz para que no salga nada de aire. Espire sólo cuando ya no pueda más. Sienta cómo el aire es bombeado desde dentro, sin poder «soplarlo».

• **Pasear de un lado a otro, espirando:**
Permanezca quieto, de pie, o dé un paso adelante, mientras inspira; espire luego mientras da entre 3 y 10 pasos. Con este ejercicio, recomendado por el Dr. Hermann Greinwald en su opúsculo «Die Gasteiner Kur», se logra una espiración profunda, siendo el aire empujado desde los pulmones hacia afuera. Realizando el ejercicio entre 5 y 10 minutos se consigue un efecto tranquilizador.

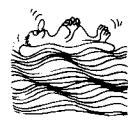


• **Apagar velas soplando:**
Sople el aire por la boca hasta que aguante, como si tratara de apagar la llama de una vela imaginaria. A continuación, deje que la inspiración vuelva por sí sola.

• **Soplar el aire en ráfagas cortas:**
Imagínese que el dorso de su mano es una hoja de papel que se ha mojado; como si tratara de secarla sople sobre ella con golpes de aire cortos.

• **Poner los labios en ebullición:**
Coloque las manos sobre el vientre, debajo del esternón, y «ponga los labios en ebullición» haciéndolos vibrar uno contra el otro, imitando la tapa de un caldero con agua hirviendo. La pared del abdomen va cediendo ligeramente a medida que usted espira.

• **Hundirse en el valle de la ola:**
Déjese llevar por la onda respiratoria al inspirar y luego, mientras espira, húndase en el valle de la ola. Procure prolongar el «hundimiento» espirando gradual y cómodamente.



• Hacer presión sobre la pared del abdomen:
Ejerza con las manos una ligera presión sobre el vientre al espirar, hasta que sienta que palpa las entrañas del organismo. Después, al inspirar, deje que el aliento fluya hasta sus manos.

•• Hacer presión sobre la pared del abdomen (ejercicio en pareja):
Similar al ejercicio anterior, pero ahora es el compañero 1 quien pone sus manos sobre el compañero 2.

• Apretar el tórax:
Coloque las manos a los lados del tórax, a la altura de las costillas inferiores; apriete al tiempo que espira y, al inspirar, deje que el aliento fluya hasta sus manos.

•• Apretar el tórax (ejercicio en pareja):
Este ejercicio es similar al anterior, pero en este caso es el compañero 1 quien coloca sus manos sobre el tórax del compañero 2, procurando seguir el compás de su ritmo respiratorio.

• Hundir el esternón:
Tendido de espaldas, deje que su esternón se «hunda» a medida que va espirando.

•• Empujar el esternón hacia abajo (ejercicio en pareja):

El compañero 1 se tiende de espaldas y el compañero 2, arrodillado a su lado, le pone una de sus manos sobre el esternón. Al mismo tiempo que el compañero 1 espire, el compañero 2 le empujará con la mano el esternón hacia abajo, suavemente. Luego, cuando inspire, deja que su mano acompañe el esternón.

La respiración vocálica y consonántica

La emisión de sonidos vocálicos, bien sea hablando, tarareando, cantando, o incluso sólo en «forma contempla-

tiva», produce un efecto relajador a la vez que proporciona elasticidad a la musculatura del aparato respiratorio y al tejido pulmonar.

La respiración vocálica

Al emitir un sonido vocálico, el aire fluye al exterior tan libremente que, si el sonido es puro, la llama de una vela, separada por una distancia de entre cincuenta centímetros y un metro, ni siquiera aletea (compárese con la «prueba de la vela», pág. 117).

Durante la emisión de vocales, hablando o cantando, la lengua permanece relajada. Por el contrario, en combinación con otros sonidos la lengua se mueve y se produce un estrechamiento de la embocadura.

Podemos estudiar en profundidad la respiración vocálica a través de las obras de Leser Lasario («Vokalgebärden-Atmung»), y de la profesora Ilse Middendorf («Vokalraum-Atmung»), entre otros.

Las vocales «a-e-i-o-u» y los diptongos «ae-ai-au-ei-eu-oi-ou», al vibrar en el recinto de un determinado órgano, producen sobre éste un efecto relajante, a la vez que impulsan la irrigación sanguínea y lo regeneran. Podemos comprobar con ello que la respiración vocálica no sólo favorece la espiración óptima, sino que, a su vez, resulta una terapia muy efectiva.

Según la profesora Ilse Middendorf, todas las vocales, bien sea habladas, cantadas, o «emitidas mentalmente» (las que se producen en forma de sonido interior y que no se exteriorizan auditivamente), disponen de un espacio de movimiento respiratorio invariable y geométrico, que uno mismo puede hallar o sentir si se practica concienzuda y pacientemente.

De este modo se forma el espacio-U a manera de soporte en la parte inferior de la pelvis; el espacio-O rodea el centro del tronco; el espacio-E nos ensancha horizontal y elípticamente en la región de los costados; el espacio-I oscila cilíndricamente en la parte superior de la cabeza y la

cintura escapular; y el espacio-A nos envuelve como un huevo.

Las vocales se perciben de una forma distinta y despiertan en nosotros distintos estados de ánimo: así, por ejemplo, la vocal «u» nos sosiega; la vocal «e» nos dirige hacia el mundo exterior, y la «e cerrada» (en alemán «ö») nos produce una sensación de júbilo en el pecho.

Respiración consonántica

En la respiración consonántica distinguimos entre semivocales, fricativas y oclusivas.

Las semivocales, impulsan con sus vibraciones la irrigación sanguínea y producen un efecto expectorante en las vías respiratorias y los pulmones.

• **Emitir zumbidos con los sonidos «jm, jn, jng, el, ve, iot, es»:**
Al zumbar con los sonidos «jm, jn, jng, el, iot, ve y la s silbante» ayudamos a la espiración, evitando la respiración comprimida, al tiempo que creamos un efecto equilibrador y expectorante.

• **Entonar el sonido «el»:**
La emisión de este sonido afloja y relaja, sobre todo la región del bajo vientre. Comience escuchando el sonido interiormente tratando de averiguar dónde siente el movimiento respiratorio. Luego emita el sonido al tiempo que espira.

• **Aplicar ligeros golpes y vibraciones manuales:**
Aplicando golpecitos con las manos o haciéndolas vibrar sobre el tronco se consigue desatascar las vías respiratorias. Los golpecitos se pueden, asimismo, aplicar con una cuchara envuelta en un paño.

•• Este ejercicio resulta especialmente beneficioso realizado con un compañero: el compañero 1 emite una vocal mientras el compañero 2, con la yema de los dedos o con

el canto de las manos, le va golpeando ligeramente las paredes del tórax.

• **Zumbar con el sonido «em»:**
Emita zumbidos con el sonido «em-em-em-em» y siéntalo vibrar por todo el cuerpo. Si hay partes a las que la vibración no llega es porque aún no ofrecen suficiente permeabilidad. Las vibraciones de sonidos vocálicos y de algunos consonánticos nos brindan una excelente posibilidad de eliminar tensiones y contracciones. Sin embargo, el que estas vibraciones no logren pasar a ciertas regiones del cuerpo puede ser indicativo de que hay un bloqueo o que un determinado órgano se encuentra enfermo.

• **Emitir el sonido «ya-ya-ya-ya»:**
El sonido «y» combinado con la vocal «a» elimina las tensiones en la región de las articulaciones maxilares (véanse los ejercicios en el apartado «Bostezar»).

• **Emitir el sonido «es»:**
La «s» sonora o silbante vibra por todo el cuerpo. Al tiempo que espiramos podemos hacer que el sonido «es», partiendo desde el tronco, vibre a través de los brazos y las piernas, al objeto de impulsar el flujo del aliento hasta los dedos de las manos y de los pies. De igual modo se reaviva el riego sanguíneo en las distintas regiones de la cabeza. La emisión de este sonido produce un gran efecto, por lo que es suficiente con realizarlo por espacios cortos de tiempo.

Los sonidos fricativos «f», «sch» (pronunciado como sh en la palabra inglesa «she») **«j» y «s»** sirven de ayuda en la espiración dirigida, sin obstaculizarla.

• **Espirar al tiempo que se emite el sonido «fff»:**
Aguante respirando todo lo que pueda, al tiempo que emite el sonido «fff». Luego, espere a que la inspiración vuelva a llenarle.

• **Espirar suavemente al emitir el sonido «sch»** (sonido equivalente al de la palabra inglesa «she»):

Espire suavemente a la vez que emite el sonido «sch», con lo que los labios se pliegan en forma de hocico y los dientes quedan pegados. Cuanto más suave sea el sonido, mejor conducida estará la espiración. Mientras, coloque las manos, superpuestas, sobre el centro del vientre y observe cómo se van replegando las paredes del tronco.

• **Soplar como una locomotora: «sch-sch-sch»:**

Imite a una locomotora soplando «sch-sch-sch-sch» hasta quedar sin aliento y el aire vuelva a entrar en sus pulmones, y comience a inflar el tórax. Mientras va espirando a golpes mantenga las manos colocadas a los lados del tronco para, así, sentir el trabajo que realiza el diafragma.

• **Exhalar suspiros «jaaa...»:**

A ser posible sin emitir sonido, exhale el aliento sobre el dorso de su mano como si tratase de reanimar a una mariposa o hacer caer con el calor del aliento una flor de escarcha de la hoja de una ventana en invierno. Al exhalar el aire, mantenga la boca bien abierta. Figúrese que las cavidades de la boca y el abdomen se encuentran cálidas y húmedas. Esto provoca un ensanchamiento del tórax a la vez que, por acto reflejo, se amplían los bronquios, lo cual permite eliminar las sensaciones de ahogo en el pecho al fluir el aire hacia el exterior.

• **Reír («ja-ja-ja-ja»):**

Ríase: «ja-ja-ja-ja», espirando por la boca, hasta quedarse sin aliento. Las manos, mientras, están colocadas en el centro del abdomen. Luego repose y observe la espiración.

• **Erguirse al espirar, al tiempo que se emite el sonido: «yuuu»:**

Siéntese con las piernas recogidas y separadas; al inspirar coloque las manos sobre los muslos y yérgase con una espiración explosiva. Luego, vuelva a la posición inicial de sentado.

Ideas que se pueden asociar con la espiración. (ejercicios)

- A medida que exhalo el aliento me voy sintiendo más sosegado.
- A medida que exhalo el aliento me vuelvo más pesado.
- A la vez que se espira, repetir interiormente la palabra «aflojar».
- A medida que exhalo el aliento me dejo caer un poco más.

Concédase una pausa respiratoria

«En la medida en que pasemos por alto la pausa respiratoria, nos despojaremos de nuestra salud.»
Horst Coblenzer

Existen tres posibilidades de establecer el intervalo respiratorio: en primer lugar está el intervalo repiratorio natural después de la espiración; asimismo se contiene la respiración de forma involuntaria e incontrolada cuando nos llevamos un susto o sobresalto, experimentamos sensación de miedo, otros impulsos anímicos similares, o fatiga física; y, por último, se contiene la respiración voluntariamente mediante la técnica respiratoria del hatha-yoga después de la inspiración y la espiración.

En el intervalo respiratorio natural decae la espiración, pero no del todo. Los distintos intervalos se van ligando uno con el otro de forma imperceptible. Una interrupción demasiado brusca de cualquiera de las fases inspiratoria o espiratoria se opone al flujo natural del proceso respiratorio y, por tanto, resulta perjudicial para el sistema neurovegetativo.

Al realizar una actividad física fatigosa o en estado de estrés es frecuente saltarse el intervalo respiratorio. En el primer caso, volvemos a respirar para compensar la falta de oxígeno; en el segundo caso, nos vemos tan tensos que ni siquiera nos tomamos la pausa lógica. Hemos de aprender a dejar que se produzca, ya que «el intervalo respiratorio es la fase en la que el aliento se recobra a sí mismo».

Mediante la prolongación de intervalo respiratorio se in-

tensifica el intercambio de gases, intensidad que depende a su vez de la intensidad de la espiración y de la duración del intervalo respiratorio.

Ejercicios para el intervalo respiratorio natural

• **Permitir el intervalo respiratorio:**
Espire y aguarde a la que la respiración se restablezca por sí misma. Haga una pausa respiratoria, es decir, después de la espiración no vuelva a inspirar inmediatamente de forma voluntaria.

• **Observar el ritmo respiratorio:**
Observe con tranquilidad las fases de su ritmo respiratorio: espiración-intervalo-inspiración. ¿Vuelve a inspirar inmediatamente después de la espiración o, por el contrario, se toma con frecuencia una pausa respiratoria reflexiva y profunda?

• **Contar mientras se mantiene el intervalo respiratorio:**
Espire y espere a ver qué ocurre. Empiece a contar hasta que la inspiración se haga inevitable y venga a usted por sí misma.

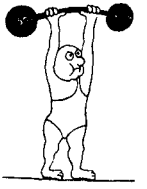
• **Retención voluntaria de la respiración:**
Sea consciente de que su respiración transcurre de forma automática, y de que voluntariamente sólo podrá influir sobre ella por un espacio de tiempo limitado.

• Intente contener el aliento tanto como le sea posible, es decir, espire y aguarde hasta que no pueda evitar la inspiración. Una vez se haya concentrado suficiente cantidad de anhídrido carbónico en la sangre la inspiración vendrá automáticamente.

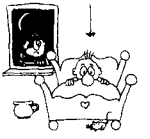
En numerosos ejercicios del hatha-yoga, en la postura de sentado, se contiene la respiración conscientemente, por

un cierto espacio de tiempo, después de la inspiración, raras veces después de la espiración (ritmo respiratorio: inspiración-retención del aliento-espiración-en caso necesario, retención de aliento-espiración-en caso necesario, retención del aliento-intervalo respiratorio natural). Sin embargo, durante el proceso, el aliento no ha de quedar estancado ni se han de contraer los músculos del aparato respiratorio; todo lo contrario, la inspiración, al menos en la imaginación, ha de continuar un poco más de forma imperceptible.

La retención involuntaria de la respiración



El contener la respiración al experimentar una tensión muscular intensa se convierte para muchas personas en costumbre. No obstante, no es únicamente en la ejecución de actividades fatigosas donde esto sucede, sino también en otras con escaso derroche de fuerzas como limpiarse los dientes, el amasar una pasta, tocar el timbre, antes de hablar, etc. Por ello, durante el estado de fuerte tensión muscular, en la medida de lo posible, hemos de continuar respirando y, especialmente, espirar de forma consciente. De igual modo, al realizar cualquier trabajo ligero o las simples tareas de cada día, podemos controlar si contenemos la respiración o si, por el contrario, la «dejamos hacer» sin influir en ella.



Asimismo, retenemos el aliento involuntariamente al enfrentarnos a situaciones imprevistas, como puedan ser un susto, un dolor inesperado; ante tales situaciones, la respiración se interrumpe, se paraliza como consecuencia de un influjo externo más poderoso, de una emoción fuerte. No obstante, en estos casos hay que procurar no quedarse rígido y contraído y tratar de que la respiración vuelva a fluir libremente. Un neurótico respiratorio suele quedarse atrapado en la fase inspiratoria; se queda rígido y es incapaz de aflojarse. Le vendría muy bien aprender a espirar, a centrar la respiración en la espiración, como se describía en el capítulo dedicado a la espiración (véanse las págs. 109 y sigs.).

Inspirar sólo «lo que haga un dedal»

«El aliento ha de adentrarse en nosotros como si de piedras preciosas se tratase, sin que quede un solo rincón a donde no pueda llegar.»
Wang Chung-Yu

Al inspirar no es preciso «ir a buscar» el aire, ni «tomar el aire», ni siquiera «aspirar el aire»; basta con «dejar entrar la cantidad que quepa en un dedal». «Inspirar profundamente» es un error, aunque aún haya mucha gente que no sea consciente de ello.

Después de una espiración a fondo, la inspiración viene por sí misma; diríamos que como una propina o regalo. Los pulmones se van desplegando y absorben el aire a medida que el tronco se ensancha. Para recibir hay que darlo todo. El abrirse, ensancharse, estar dispuesto a tomar, son actitudes fundamentales en el proceso de la inspiración; por el contrario, la tensión y el actuar demasiado activamente dificulta la absorción del aire o incluso la llegan a impedir. Pensemos en algunas situaciones en la que con frecuencia la inspiración viene por sí sola: al contemplar un cuadro hermoso, o un bello paisaje, cuando inhalamos la fragancia de una planta aromática, etc.

Si respiramos correctamente no necesitamos inspirar mucha cantidad; pero sí es importante respirar en la región del diafragma y las costillas inferiores donde el riego sanguíneo del pulmón se produce en óptimas condiciones. Es una idea equivocada echar el estómago, rígido, hacia afuera al inspirar; pero resulta aún peor replegarlo completamente según el lema «pecho fuera, vientre atrás». «Esta inversión del movimiento respiratorio basada en una musculatura que desarrolla sus funciones de forma defectuosa y en una convulsión del diafragma, se ha convertido para muchas personas en algo duradero e incluso lo encuentran normal». (17, pág. 336).

Al estimular la respiración de manera global, automáticamente la inspiración se ve impulsada. Si queremos accionar la inspiración por acto reflejo, basta, por ejemplo, con dejar caer un chorro de agua fría sobre la espalda. Sin embargo, si por cualquier motivo pretendiésemos reforzar o acentuar la fase inspiratoria, se precisa una práctica respiratoria especial. Con relación a esto, podemos citar a modo de ejemplo dos obras de la profesora Ilse Middendorf:

Fingerkuppenarbeit y *Fussdruckpunkt-Atmen*, que estimulan la inspiración de forma moderada. Si queremos conseguir una inspiración profunda y prolongada, lo podemos hacer, por ejemplo, olfateando y olisqueando, o estrechando de distintas formas las aberturas bucal y nasal. En el capítulo dedicado a la respiración nasal encontrará ejercicios al respecto. Estos ejercicios son especialmente indicados para personas con dificultades en la inspiración. No son apropiados, sin embargo, para asmáticos, para quienes el problema radica en realidad en no poder espirar con soltura, aun cuando la sensación que domina en ellos es la de que no les llegue suficiente aire.

Inspiraciones profundas aisladas, como cuando se trata de recobrar el aliento, forman parte del proceso respiratorio vital, y no se han de considerar como alteraciones del ritmo respiratorio. Asimismo, mediante la llamada «Seufzeratmung» (= respiración mediante suspiros) se consiguen inspiraciones profundas y espaciadas que producen un efecto liberador. De igual modo, la inspiración que ayuda a conseguir una respiración a fondo alivia, suelta y libera. Si nosotros, por nuestra parte, estamos abiertos y relajados, al inspirar podemos dejarnos llevar de la intuición y de las fuerzas que están por encima de la persona. Realmente estamos capacitados para acoger a las fuerzas e irradiaciones ante las que nos cerramos y coartamos a causa de una excesiva actividad.

Ejercicios para la yema de los dedos

El trabajo con la yema de los dedos lo desarrolló la profesora Ilse Middendorf tras probar que sin hacer un esfuerzo expreso se podía lograr que la respiración se produjese por sí sola. Dicho trabajo se basa en la experiencia de que la presión ejercida por, o sobre la yema de los dedos acciona los estímulos respiratorios.

Juntando los dedos meñiques o anulares, o bien apretándolos uno contra el otro, se consigue reanimar la respiración en el «recinto inferior»; con los dedos medios, en el recinto central; y con los dedos índices y pulgares en

el recinto superior. El trabajo con la yema de los dedos no sólo estimula determinados espacios respiratorios sino también corrientes respiratorias determinadas.

Indicaciones que se tendrán en cuenta para los ejemplos que se exponen seguidamente:

Partiendo de unas 5 respiraciones, vaya aumentando la duración del ejercicio gradualmente, de lo contrario el efecto positivo del ejercicio puede quedar anulado.

Mantenga el cuerpo erguido, ya que el trabajo sólo produce efecto en los espacios respiratorios delimitados horizontalmente.

Los dedos que en ese momento no estén trabajando manténgalos doblados hacia adentro; de este modo el efecto será más patente.

Practique sobre todo en las posiciones de sentado (en el tercio anterior de la silla, con las piernas separadas) o de pie.

Las manos, en el primer caso, entre el esternón y el ombligo y, si está sentado, con las piernas separadas, los antebrazos se apoyan, relajados, sobre los muslos.

- **Por separado, apretar la yema de un dedo contra la del otro:**

Comience con los dedos meñiques y luego, por separado, vaya pasando a hacer lo mismo con los otros dedos.

Observe cómo se va desarrollando su respiración y en qué espacios percibe el movimiento respiratorio. Haga con cada dedo de 5 a 7 respiraciones, distribuyendo el ejercicio en 2 o 3 veces.

- **Juntar y presionar las yemas de los dedos anulares y meñiques:**

Coloque la yema de los dedos de ambas manos, suavemente, unas contra las otras. Luego apriete la yema de los anulares y meñiques unas contra las otras durante dos o tres inspiraciones. Observe a dónde se dirige el aliento.

De este modo, se estimula el movimiento respiratorio y la actividad orgánica en la cavidad pélvica.

• Juntar la yema de los dedos medios y presionar una contra la otra:

Juntando los dedos medios de plano, suavemente, observe la respiración. A continuación, apriete una yema contra la otra durante el tiempo que tarde en realizar de 5 a 8 respiraciones. El aliento se reaviva y aparece una sensación de armonía en el espacio central del tronco.

• Apretar la yema de los dedos índices y pulgares unas contra las otras:

Extienda los dedos índices y pulgares y juntando las yemas respectivas apriételas unas contra las otras con cierta intensidad. Con ello se estimula la respiración en la región de la cabeza y la cintura escapular. Resulta un excelente ejercicio cuando se quiere centrar la atención en una idea o tener ideas creativas.

La suave unión de los dedos índices y pulgares de cada mano la conocemos de la postura base del yoga.

• Apretar todas las yemas de los dedos unas contras las otras:

Junte las yemas de los dedos y presione unas contra las otras mientras realiza entre 7 y 10 respiraciones. Se logra de ese modo una respiración profunda que llega a todos los espacios del cuerpo.

• «Pequeño castillo de naipes»:

Una todos los dedos de ambas manos en toda su longitud, como formando un castillo de naipes. Observe su respiración.

Este ejercicio resulta vivificante, equilibra y es especialmente beneficioso para eliminar los bloqueos que se producen con frecuencia en la cavidad pélvica y el agotamiento excesivo.

Esta postura de recogimiento con la palma de las manos unidas la encontramos no sólo entre los cristianos al rezar sus oraciones, sino también en algunas formas de saludo y oración hindúes, así como en determinadas posturas del hatha-yoga como, por ejemplo, la postura del árbol.

Ejercicios para respirar a través de determinados puntos de presión en los pies

Al igual que se produce una reacción en el aliento al presionar sobre la yema de los dedos de las manos, la respiración, asimismo, se vivifica haciendo presión sobre determinadas zonas de los pies. En este caso, sin embargo, no nos referimos a la presión que se pueda ejercer juntando y apretando los dedos de los pies unos contra los otros —los resultados serán similares o incluso más intensos a los producidos por la presión ejercida por los dedos de las manos, si las articulaciones de los pies y las piernas son suficientemente flexibles—, sino a la presión ejercida en las zonas anterior, media y posterior de la planta de los pies, como indica Ilse Middendorf en su obra *Druckpunkt-Atmen*. Con esta presión se consigue, de forma automática, estimular el aliento en dichas regiones. El aliento se abrirá paso, queramos o no.

- **Apretar la eminencia tenar:**

Apriete contra el suelo la parte lateral delantera inferior de la planta del pie, con fuerza. Deje que la respiración fluya cómo y a donde ella quiera. Luego vuelva a apoyar el pie con normalidad y descanse.

- **Apretar los talones:**

Durante algunos segundos apriete el suelo con los talones. Observe cómo se reactiva el aliento en la región de la pelvis. Vuelva a apoyar toda la planta del pie y descanse.

- **Apretar las plantas de los pies:**

Colóquese de pie, con las piernas ligeramente separadas y los pies bien apoyados sobre el suelo. Apriete con firmeza la planta de los pies contra el suelo, como si quisiera dejar señaladas en él sus huellas.

¿Dónde nota que se estimula la respiración? Sentirá que un fuerte movimiento respiratorio se va extendiendo, especialmente por el centro del vientre. Permanezca así, bien apoyado sobre el suelo, relajado, por algunos instantes.

• **Apretar sobre el suelo con los cantos de los pies:**
De pie, con los pies separados a la distancia de las caderas, apriete los cantos exteriores de los pies contra el suelo. Observe su aliento y experimente cómo un penetrante movimiento respiratorio fluye desde los pies a la cabeza, especialmente perceptible en los flancos.

• **Apretar sobre el suelo con el borde interior de los pies:**
De pie, separe los pies ligeramente, de forma que pueda hacer presión sobre el suelo con el borde interior de los pies (las piernas quedan en forma de X, y los pies en paralelo o con los talones ligeramente hacia afuera).
¿Siente cómo se afloja la musculatura del pliegue anal y cómo se ensancha la faringe? Si emitiera una vocal en esta postura le saldría sin esfuerzo y con toda la plenitud del sonido.

La **terapia respiratoria china** trabaja, desde hace siglos, con la presión ejercida sobre los talones y eminencias tenares. A continuación exponemos algunos ejercicios a modo de ejemplo:

• **Elevar los talones:**
De pie, con los pies separados a la distancia de las caderas y las rodillas relajadas, levante los talones de los pies y vuelva a bajarlos. Repítalo de 10 a 20 veces y luego descanse.

• **Rodear las puntas de los pies con ambas manos:**
Incline el tronco hacia adelante y rodee las puntas de los pies con las manos. Mantenga las rodillas algo flexionadas y sin ejercer presión sobre ellas. Permanezca así entre 20 y 60 segundos y luego vuelva a erguirse despacio.

Ejercicios e ideas que pueden asociarse con la inspiración y la espiración

• Inspiro paz y armonía.
• Inspiro la luz, la fuerza y la energía del sol y vuelvo a espirarlo a través de los poros.

- Con el aire penetra la luz en los pulmones y se extiende por el cuerpo; al espirar sale la luz en forma de irradiaciones a través de los poros.
- Los anhelos y deseos entran en mí con la inspiración; y al espirar expulso todo lo que me oprime, me produce enfado, me bloquea y retrae: la ira, el furor, el odio, los celos.

Respiración y comunicación

La respiración une al cuerpo con el espíritu

«El exterior es el vivo reflejo del interior.»
Schiller

Los estados psíquico-anímico y físico están perfectamente ensamblados y acoplados. Cuerpo, alma y espíritu, considerados de forma aislada, son sólo esquemas mentales creados por el pensamiento humano, ya que, en realidad, pertenecen a una misma unidad. El término «Atman» es una palabra hindú que también tiene su correspondencia en las lenguas indoeuropeas. Por ejemplo, en alemán «atmen» significa respirar. Y tanto en griego como en latín o hindú, significa «aliento», «espíritu», «alma».

«Neuma» en griego quiere decir «soplo», «viento» «aliento», Espíritu Santo».

Y en la Biblia Dios crea al hombre tomando una masa de barro y en la que de un soplo le infunde el espíritu y, de esta forma, la vida («... y le sopló el aliento»). Es significativo que los griegos situaran la sede del alma en el diafragma, el músculo que realiza los principales movimientos respiratorios.

La mera observación de estas aclaraciones lingüísticas nos pone de manifiesto la mutua relación que existe entre respiración y vida. Por consiguiente, se produce un paralelismo entre el no poder respirar, con la ausencia de vitalidad; entre el respirar mal y la pérdida de la capacidad de experimentar sensaciones.

Esto mismo lo podemos observar en expresiones de la lengua figurada como: «dejar a uno sin resuello», «faltarle a uno el aliento», «llegar jadeante», «escapársele a uno un suspiro de alivio», respirar profundamente, estirarse y bostezar como un gato, etc.

A través de la respiración comprobamos si bloqueamos o estrechamos el paso al aliento o si, por el contrario, disponemos de suficiente espacio respiratorio; si dejamos que el aliento fluya por nuestro cuerpo y si permanecemos en un continuo intercambio con el mundo que nos rodea.

Por consiguiente, podríamos añadir: «Muéstrame cómo respiras y te diré quién eres, cómo te sientes y cómo te comunicas con tu entorno», pues la respiración es el reflejo de nuestro estado general.

«Estar completamente vivo supone respirar profundamente, sentir realmente y moverse con libertad»; es decir, dependiendo de cómo respiremos estaremos dentro del ámbito de lo vivo o de lo inanimado.

La respiración ocupa un lugar especial entre los procesos corporales sobre los que apenas se puede influir deliberadamente; transcurre de forma inconsciente y automática, aunque se le puede dirigir de forma consciente y deliberada y, por tanto, es una puerta hacia el sistema neurovegetativo, hacia los trastornos que se produzcan en éste, así como hacia innumerables alteraciones del cuerpo.

Del mismo modo que la respiración influye sobre nuestro estado anímico, también se produce una considerable influencia a la inversa. Así, según estemos alegres, enfadados, tristes o deprimidos, la respiración se verá estimulada o frenada, será más profunda o superficial. «No hay otro sistema que reaccione ante lo psíquico de forma tan sensible como la respiración» (Rossier/Wiesinger).

Los efectos de las influencias psíquicas y anímicas sobre la respiración se manifiestan especialmente en las alteraciones del tono de los músculos respiratorios y, en particular, en el tono del diafragma; como consecuencia de ello se produce, asimismo, una alteración en el ritmo respiratorio.

Por esta razón a menudo se insertan la práctica y terapia respiratorias en la psicoterapia moderna. Una persona que tenga miedo encogerá su pecho de forma involuntaria y, del mismo modo, al experimentar un susto repentino contiene la respiración. Cuando uno permanece mucho tiempo sentado llegará un momento en que no respire correctamente y se volverá una persona cansada y aburrida. Y

cuando el aliento no fluye por el cuerpo uno se siente falto de vitalidad, y a menudo deprimido. Cuando uno trata de ejercer control sobre los sentimientos, lo que consigue es retener la respiración profunda. La armonía interior y la fuerza vital se logran a través de una respiración profunda y completa, pues los procesos anímicos se armonizan mediante el estímulo, el «dejar hacer», y la profundización de la respiración natural. A menudo se vuelven a soltar sentimientos y emociones reprimidas con respiraciones rápidas y profundas, al abrirse la garganta y otros conductos respiratorios. Por ello, cuando se produce una alteración o carencia respiratoria se ha de pensar que puede estar motivada, o al menos relacionada, con alteraciones anímicas. Tanto Reich como Lowen, en sus teorías sobre la Terapia y Bioenergética, respectivamente, dan una enorme importancia a la correcta respiración. «Sólo a través de una respiración intensa y profunda se reúne la energía para llevar una vida interior plena.»

Por otro lado, en la respiración encontramos nuestro mejor medio de comunicación, ya que sólo con su ayuda tiene lugar el intercambio metabólico entre el interior y el exterior, entre el dar y el tomar.

En numerosas religiones asiáticas la respiración está considerada como una vía de comunicación con el cosmos.

Respiración a través del contacto

«La respiración es la puerta hacia la realidad.»
Máxima hindú

En una época en la que las relaciones humanas se vuelven cada vez más superficiales, el contacto adquiere mayor importancia. Así lo han reconocido desde hace tiempo la medicina moderna, la psicología, la psicoterapia y la terapia respiratoria y de relajación, entre otros campos de la ciencia. La toma de contacto puede ser con uno mismo, con un compañero, con un grupo, con el terapeuta o, incluso, el contacto de los pies con el suelo, o con cualquier otro objeto de nuestro entorno.

Durante la realización de ejercicios en pareja en mis cursos, he podido comprobar el efecto relajante y de distensión que el contacto positivo produce sobre el tono mus-

cular (tono = tensión) pues la respiración se hace más profunda; por el contrario, el contacto negativo lleva a reacciones opuestas como: rigidez, agarrotamiento y el «querer contenerse uno mismo».

Esta experiencia está también confirmada por el profesor Edel quien, en su libro *Grundzüge der Atemtherapie* se expresa al respecto de la siguiente manera: «La respiración a través del contacto constituye la forma más importante de la práctica respiratoria llevada a cabo de forma consciente. Aprovechando la capacidad de percepción del movimiento sobre la piel (= sensibilidad protopática), cuando el terapeuta pasa su mano, o cuando lo hacemos nosotros mismos, sobre alguna parte de nuestro cuerpo, se logra conducir el aliento o desplegar determinadas cavidades respiratorias en la dirección y forma deseadas». Existen diversos métodos que nos muestran la manera de tomar contacto con nosotros mismos. Entre otros, destacan el de Alice Schaarschuch: *Atmungs - und Lösungstherapie, Elsa Gindler y H. Stolze: Konzentrativen Bewegungs-Therapie*, y el de Gerda Alexander: *Eutonie*. El contacto con el cuerpo se consigue aprendiendo a tocarlo y a sentirlo, entablando de esta manera una especial relación con él.

Por su parte, Ilse Middendorf en *Atemtherapie* lo lleva a cabo de esta forma:

- Sentado cómodamente, de pie o tendido de espaldas, colocamos las manos sobre el vientre; luego llevamos la mano derecha hasta situarla debajo de la clavícula izquierda, y de aquí a la axila izquierda; a continuación trasladamos ambas manos a los costados y, por último, ponemos una mano sobre el vientre y el reverso de la otra sobre la espalda. Concentrándonos bajo nuestras manos, sentiremos el movimiento respiratorio y el flujo de la energía vital (véanse las págs. 35-36).

La piel —uno de los órganos esenciales de nuestro cuerpo, y en la acupuntura china directamente relacionada con el pulmón— constituye la separación y el vínculo entre el interior y el exterior, a la vez que un transmisor de contac-

to entre el yo y el tú. A través de ella y mediante el contacto de un terapeuta o la realización de ejercicios con un compañero se produce un proceso metabólico interpersonal.

•• La respiración de un compañero la podemos percibir con la realización de los siguientes ejercicios gimnásticos: el compañero se coloca en la «posición de reposo», es decir, de rodillas con las piernas ligeramente separadas, inclina el cuerpo hacia delante hasta apoyarse con los codos y la frente en el suelo y las manos unidas a la cara. Ahora vamos colocando nuestras manos en distintos puntos de la espalda del compañero, tratando de sentir su movimiento respiratorio en la espalda y en los costados.

•• Otro ejercicio extraído de la terapia respiratoria de Ilse Middendorf es el siguiente:
Nos colocamos de pie o sentados de forma que nuestra espalda quede tocando la del compañero especialmente en la zona del sacro, y así tratar de sentir el movimiento respiratorio mutuo.
• Se puede entrar en contacto con el compañero sin necesidad de rozamiento, mediante el ejercicio de adaptación que se describe a continuación: ambos ejecutantes se sitúan uno frente al otro, mostrándose la palma de las manos, sin llega a tocarse. Uno de los dos conduce el ejercicio moviendo las manos en una determinada dirección. El otro, manteniendo cierta distancia, lleva sus manos en la misma dirección, tratando de seguir a las del compañero en todo momento. Esta adaptación exterior y el seguimiento interior dan lugar a un considerable estímulo en la respiración.

Asimismo, el contacto de los pies en el suelo, como si estuviesen enraizados en la tierra, contribuye a lograr una respiración completa (este es el caso de la Terapia de Reich, la Bioenergética de Lowens, la Terapia respiratoria de Ilse Middendorf y la Eutonía de Gerda Alexander, entre otros métodos) (véase también la pág. 99: «Balanceos, caídas y movimientos de péndulo»).

A través de las denominadas «zonas reflejas de los pies» —«reflejoterapía podal»— se puede profundizar en el conocimiento de este importante proceso de toma de contacto de los pies con el suelo. Los pies son el reflejo de los órganos internos, es decir, por cada órgano del cuerpo existe una pequeña área correspondiente en los pies, las llamadas zonas reflejas que funcionan como una pantalla donde se reproduce el estado de la persona (H. Marquardt).

Ejerciendo presión sobre los dedos de los pies, la región tenar, el centro de la planta del pie o sobre el talón, se reaviva la respiración en la parte superior, media o inferior del cuerpo por su relación con las «zonas reflejas».

Aflojando, masajeando y moviendo los pies se puede acentuar aún más el contacto de éstos con el suelo.

Por otro lado, el tocar de forma consciente objetos de nuestros entorno, entramos en contacto con ellos: pensemos, por ejemplo, en los aparatos empleados en la gimnasia moderna, los balones medicinales, o cualquier otro objeto con el que entablamos una relación personal. Desde el momento en que nos estiramos con su contacto, relajamos y ampliamos nuestro espacio respiratorio. De este modo salimos de nosotros mismos y de nuestra estrechez, produciéndose una respiración más rítmica y profunda.

Lo que acabamos de mencionar se refiere especialmente a la entrada en relación con el espacio. Existen varios métodos que nos enseñan a hacerlo: *Haptonomie*, del Dr. Glaser; *Psychotaktilen Methode*, de Glaser-Feldmann; además de los ejercicios respiratorios terapéuticos para la percepción del espacio de Ilse Middendorf.

De igual modo, por efecto reflejo se aviva y amplía la respiración cuando se produce cualquier otra toma de contacto positivo, sea directa o indirectamente; imaginemos, por ejemplo, el contacto visual que se establece en el autobús u otro medio de transporte cuando se produce un «enamoramiento a primera vista»; o el contacto acústico entre el orador y su audiencia. La personalidad del terapeuta juega un papel importantísimo en la terapia respiratoria debido a la estrecha conexión entre lo físico y lo aní-

mico. El tratado *Atemmassage*, del Dr. Ludwig Schmitt, de Munich, es una excelente muestra de cómo regular la respiración a través del contacto con el terapeuta. Este tratamiento se centra en la columna vertebral como base y eje en torno al que gira el tratamiento respiratorio «para la mejora y eliminación de deficiencias respiratorias».

Según el tratamiento respiratorio de Ilse Middendorf, el paciente ha de recogerse en la mano del terapeuta y, a la vez, sentir cómo se va conduciendo la respiración hacia las distintas partes del cuerpo. Incluso puede dejarse llevar, conservando, no obstante, una cierta autonomía interior que le ayude a encontrar la esencia de su propia respiración.

La mano del terapeuta ha de ser mucho más que una simple mano que aplica un masaje; «ha de percibir la aprobación o el rechazo del paciente, además de localizar dónde se encuentra distorsionado su ritmo respiratorio. Por tanto, no sólo ha de averiguar cuáles son las deficiencias respiratorias, sino las causas, que casi siempre se esconden en el subconsciente».

Al paciente «se le invita a establecer un orden nuevo, utilizando como medio para ello su propia respiración y las indicaciones que le haga el terapeuta o un compañero».

Con el «método psicotáctil» de los doctores en medicina Glaser y Veldmann se logra el tono muscular adecuado, caracterizado por una determinada elasticidad variable. Este método se vale del contacto con el terapeuta, con el compañero que aplique el tratamiento, o, en determinados casos, con otras personas presentes o imaginarias, y, por último, del contacto que se establezca con el espacio a nuestro alrededor. De este modo, la respiración se regenera y regula en condiciones óptimas.

Existen otras muchas formas para tratar la respiración. Sin embargo, considerando que este libro se ocupa de la práctica respiratoria con personas sanas, bastará con la mención de los tres métodos «de tratamiento curativo».

Recomendaciones para el cuidado de la respiración

Si queremos conservar o recuperar la plena eficacia de nuestra respiración, hemos de empezar por deshacernos de los hábitos negativos que afectan a la técnica respiratoria, como son: el respirar por la boca, sonarse, la retención involuntaria de la respiración, la extensión y retracción forzadas del abdomen al inspirar y espirar intensamente (como hacemos al inflar una colchoneta de aire), o, como ya he mencionado en repetidas ocasiones a lo largo del libro, inspirar con demasiada intensidad.

Hasta ahora no he nombrado el pernicioso hábito del tabaco, que destruye el epitelio ciliado reemplazándolo por densas vías de alquitrán. No es de extrañar que la enfermedad más extendida, causada por el tabaco, sea la «bronquitis crónica», relacionada con la denominada «tos del fumador», y el esputo, que conducen a la obstrucción de los bronquios y a la sobreflatuación de los alvéolos pulmonares. Es un hecho constatado que el fumar desmesuradamente fomenta el cáncer de bronquios, el infarto de miocardio, y da lugar a trastornos circulatorios en las piernas —«piernas de fumador»—. El humo inhalado por el «fumador pasivo» sobrecarga y daña su sistema nervioso, al igual que ocurre con el monóxido de carbono que expulsan los automóviles y que, como se sabe, en recintos cerrados puede resultar mortal.

No fumar, o fumar menos, supone, por tanto, no sólo la autoprotección, sino que con ello se contribuye a la protección del medio ambiente y a la reducción de la contaminación atmosférica. «Los daños producidos por el tabaco sobrepasan con mucho a los causados por cualquier otro influjo externo sobre los órganos respiratorios», señala el profesor D. Wolfgang Schmidt, de Maguncia.

Al hablar de la respiración en la mayoría de los casos pensamos sólo en la respiración «externa» o «interna», olvidando aquellas medidas que influyen positivamente sobre la piel y que suponen un complemento para el adecuado cuidado de la respiración. Los baños de sol, de luz y de aire son tan importantes como los tratamientos hidroterapéuticos para relajar la piel, hacerla más permeable y mejorar el riego sanguíneo (como ejemplos podemos citar los tratamientos hidroterapéuticos del higienista alemán Kneipp, consistentes en duchas alternas, baños de cuerpo entero o de los pies y de los brazos, paños calientes, sauna, cepillados en seco o con agua, etc.).

El cuidado de la respiración lleva implícito habitar espacios bien aireados y acondicionados, así como evitar aquellos cargados de humo, gases tóxicos, polvo u hollín. Hay que tratar de moverse y pasar el mayor tiempo posible al aire libre.

Igualmente, la inhalación de sustancias aromáticas y aceites etéreos, o el aire del mar, ayudan a reavivar la respiración y a disolver los sedimentos en las vías respiratorias.

Ludwig Schmitt señala a ese respecto, en su obra *Atemheilkunst*, que las aplicaciones físicas con efecto directo o indirecto sobre la respiración y el ritmo respiratorio, deben ser una parte importante de la reflexología y recuperación del tono.

Bibliografía

- Alexander, Gerda: *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, Munich, 1976.
- Coblenzer, Horst y Muhar Franz: *Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen*, Viena, 1976.
- Derbolowsky, Udo: «Atemtherapie» en: Petzold, H. (Editores): *Psychotherapie und Körperdynamik*, Paderborn 1974, págs. 128-149.
- Dürckheim, Karlfriedl Graf: *Vom doppelten Ursprung des Menschen*, Freiburg, 1973.
- Edel, Herbert y Knauth, Katharina: *Grundzüge der Atemtherapie*, Dresde, 1969.
- Fuchs, Marianne: *Funktionelle Entspannung*, Stuttgart, 1974.
- Janov, Arthur: *Der Urschrei. Ein neuer Weg der Psychotherapie*, Ffm, 1973.
- Krack, Niels: *Nasale Reflex-Therapie mit ätherischen Ölen*, Heidelberg, 1975.
- Lodes, Hiltrud, *Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik*, Munich, 1974.
- Lowen, Alexander: *Bioenergetik. Der Körper* als Retter der Steele, 2.ª edición. Berna y Munich, 1976.
- Middendorf, Ilse: «Ausbildungs- und Fortbildungskonceptionen in der Atempflege», en: *Atem-Haltung-Stimme, Informationen für Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft für Atempflege e. V.*, Heft H. 3 76.6, pág. 6.
- Middendorf, Ilse: *Atem und Vokalraum*, en: «Atem» H.2/74 Bad Homburg v.d.H., págs. 1-6.
- Middendorf, Ilse: *Atemweisen*, Skriptum o. Ang. d. Jz.
- Middendorf, Ilse: *Aus meiner Arbeit, Vortrag, gehalten auf Yoga-Arbeitstagung in Willingen* 8-13, marzo, 1972.
- Palos, Stephan: *Atem und Meditation*, Berna-Munich, Viena, 1968.
- Parow, Julius: *Die Heilung der Atmung*, 2.ª edición, corregida y revisada; Stuttgart 1971.
- Schaarschuch, Alice: «Das Erste ist der Atem» en: *Atemschulung als Element des Psychotherapie*, Darmstadt 1970, págs. 336-348.
- Schaarschuch, Alice: *Lösungs - und Atemtherapie bei schlafstörungen*, 2.ª edición; Bietigheim, 1972.
- Schmitt, Johannes Ludwig: *Atemheikunst*, Munich y Berlín, 1965.
- Schultz, Johann Heinrich: *Das autogene Training*, Stuttgart, 1952.
- Stampa, Aribert: *Atem, Sprache und Gesang*, Kassel, 1973.

¿Puede usted apagar una vela soplando a un metro de distancia?

¿Respira correctamente?
¿Lo hace por la naríz?
¿Con el diafragma?
¿Aprovecha el impulso natural de la respiración cuando bosteza, bebe, llora o ríe?
¿Respira con la profundidad adecuada?
¿Se permite una pausa tras la espiración?

¿No?

Entonces debería interesarse por mejorar su respiración. Una respiración adecuada brinda un gran equilibrio al organismo, tanto psíquico como físico.
Una técnica correcta de respiración ofrece asimismo grandes posibilidades terapéuticas en dolencias y enfermedades de los aparatos respiratorio, circulatorio y digestivo; sin olvidar su relevancia en lo que respecta a dificultades del habla y la tartamudez.

***Hiltrud Lodes** es una profesora de educación física y deportiva. En esta obra explica muchos ejemplos de ejercicios para recuperar las funciones respiratorias descuidadas o deficientes, de forma que usted mismo pueda recuperar su propio ritmo y su equilibrio interior.*